คู่มือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น



พระมหาประดิษฐ เขมสรโณ
รวบรวมและเรียบเรียง



เอกายนํ ชาติขยนฺตทสฺสี
มคฺคํ ปชานาติ หิตานุกมฺปี
เอเตน มคฺเคน ตรึสุ ปุพฺเพ
ตริสฺสนฺติ เย จ ตรนฺติ โอฆํ.

สํ. มหา. ๑๙.๓๘๔.๑๔๖

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้



พระเดชพระคุณพระมุนีอโนมคุณ (วิเชียร วชิโร)

เจ้าคณะเขตดุสิต

เจ้าอาวาสวัดประสาทบุญญาวาส



พระครูมนูญกิจจานุยุต (ธีรสิทธิ์ ธีรภทฺโท)
รองเจ้าคณะแขวงถนนนครไชยศรี
รองเจ้าอาวาสวัดประสาทบุญญาวาส



พระมหาสุชาติ ธมฺมรโต
เลขานุการเจ้าคณะเขตดุสิต
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประสาทบุญญาวาส



พระมหาประดิษฐ เขมสรโณ
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประสาทบุญญาวาส

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามะ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามะ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

บทพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

บทพระธรรมคุณ

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

คำนำ

วัตถุประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ก็คือการหลุดพ้น จากความทุกข์ทั้งสิ้น การจะหลุดพ้นได้นั้นก็ด้วยการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

หนังสือคู่มือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือการปฏิบัติ สำหรับโยคีผู้เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ได้กล่าวถึงแนวทาง ในการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามนัยแห่งคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร

ขออนุโมทนาบุญแก่เจ้าภาพทุกท่าน ที่ได้ร่วมบุญเสียสละปัจจัย ในการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดมาดลบันดาลให้ทุกๆ ท่านมีแต่ความสุขกาย สุขใจ คิดหวังสิ่งใดที่ชอบ ประกอบด้วยธรรม จงพลันสำเร็จดังมโนปณิธานที่ตั้งไว้ ทุกประการ เทอญฯ

****

ด้วยจิตธรรม

พระมหาประดิษฐ เขมสรโณ

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประสาทบุญญาวาส

โยคา เว ชายเต ภูริ อโยคา ภูริสงฺขโย
เอตํ เทฺวธาปถํ ญตฺวา ภวาย วิภวาย จ
ตถตฺตานํ นิเวเสยฺย ยถา ภูริ ปวฑฺฒติ.

ขุ. ธ. ๒๕.๒๘๒.๖๕

ปัญญาย่อมเกิดเพราะความเพียร เสื่อมไปเพราะไม่พากเพียร เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว พึงบำเพ็ญตนในวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ

สารบัญ

อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺครํ เตน มหาเสเนน มจฺจุนา.
เอวํวิหารึ อาตาปึ อโหรตฺตมตนฺทิตํ
ตํ เว ภทฺเทกรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มุนิ.

ม. อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

บุคคลควรเพียรเผากิเลสเสียแต่วันนี้ ใครจะรู้ถึงความตายในวันพรุ่ง เพราะพวกเราไม่อาจขอผ่อนผันจากมัจจุราชผู้มีกองทัพใหญ่นั้นได้ พระมุนีผู้สงบย่อมเรียกผู้เพียรเผากิเลสอยู่ตลอดทิวาราตรีอย่างนั้นว่า ผู้อยู่ราตรีเดียวอย่างมีประโยชน์

อปฺปมาทรตา โหถ สจิตฺตมนุรกฺขถ
ทุคฺคา อุทฺธรถตฺตานํ ปงฺเก สนฺโนว กุญฺชโร.

ขุ. ธ. ๒๕.๓๒๗.๗๓

พวกเธอจงยินดีในความไม่ประมาท จงเฝ้ารักษาจิตของตน จงถอนตนออกจากหล่มกิเลส เหมือนช้างติดหล่มถอนตัวขึ้น ฉะนั้น

บทนำ

เอวํ เม สุตํ. เอกํ สมยํ ภควา กุรูสุ วิหรติ กมฺมาสธมฺมํ นาม กุรูนํ นิคโม. ตตฺร โข ภควา ภิกฺขู อามนฺเตสิ ภิกฺขโวติ. ภทฺทนฺเตติ เต ภิกฺขู ภควโต ปจฺจสฺโสสุํ. ภควา เอตทโวจ

“ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ใกล้นิคมของชาวกุรุ ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ แคว้นกุรุ ในกาลนั้น พระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกเหล่าภิกษุ ว่า ‘ดูกร ภิกษุทั้งหลาย’ ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาค ทูลว่า ‘พระพุทธเจ้าข้า’ พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระดำรัส นี้ว่า”

อุเทศ

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ล่วงพ้นความโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ"

เอกายโน (ทางสายเดียว)

คำว่า เอกายโน (ทางสายเดียว) มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑.ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้

๒.ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่น อันจะทำให้เดินหลงหรือเดินผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ ย่อมบรรลุนิพพาน ในที่สุด

ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค. น หิ นิพฺพานคามิมคฺโค อญฺโญ มคฺโค อตฺถีติ.[๑]

"คำว่า เอกมคฺโค แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน"

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๑๑๐

ตสฺมา เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโคติ เอตฺถ เอกมคฺโค อยํ ภิกฺขเว มคฺโค, น เทฺวธาปถภูโตติ เอวมตฺโถ ทฏฺฐพฺโพ.[๒]

"ดังนั้น จึงควรทราบตามข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค อย่างนี้ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง"

แม้ในพระไตรปิฎก จะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้ว บรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรม โดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรม ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณ เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้น ตามลำดับปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า

---

[๒] ที. อ. ๒.๓๕๙, ม. อ.๑.๒๔๔

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินา มคฺเคน โสกปริเทเว สมติกฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา[๓]

"อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่าแม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศก และความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง"

---

[๓] ที. อ. ๒.๓๖๒

หลักและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง หลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่เบาบาง จนกระทั่งหมดจดปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

วิปัสสนา มาจากคำว่า **"วิ + ปัสสนา"**

วิ แปลว่า วิเศษ , แจ้ง ,ต่าง

ปัสสนา แปลว่า **เห็น** (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ

๑. ปัญญาที่สามารถเห็นถึงความแตกต่าง จากผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะเห็นเป็นเพียงรูปนาม ขันธ์ ๕ หรือเป็นเพียงแค่สิ่งที่รู้กับผู้รู้อยู่เท่านั้น ไม่มีเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน

๒. ปัญญาเห็นแจ้งในลักษณะต่างๆ ของรูปนาม

- สภาวลักษณะของนามรูป คือ ความเย็น ความร้อน ความอ่อน และความแข็ง ของสภาวธรรม ที่กำหนดรู้

- สังขตลักษณะของรูปนาม คือ อาการและความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามลักษณะที่ถูกปรุงแต่ง

- สามัญญลักษณะของรูปนาม คือลักษณะที่ปรวนแปรไปเป็นอย่างอื่น ลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมๆ อย่างนั้นนานๆ ไม่ได้ และลักษณะที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้

๓. ปัญญาเห็นวิเศษ คือ ปัญญารู้เห็นวิปัสสนาญาณต่างๆ เห็นมรรค (ทางปฏิบัติ) เห็นผล (จากการปฏิบัติ) เห็นพระนิพพาน (ความดับสนิท)

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ และปัญญาที่หยั่งเข้าไปเห็น สภาพธรรมทางกาย และจิต ตามความเป็นจริง นี้เรียก วิปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรรมฐานที่ก่อให้เกิดปัญญา) จนสามารถรู้ถึงธรรมที่แท้จริงของรูป – นาม (สภาพธรรมทางกายและจิต หรืออาการทางกายและจิต) ว่า มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสมาธิที่ลึกพอ วิธีปฏิบัติก็คือ การเอาสติกำกับตามรู้สภาพธรรม ทางกายและทางจิต (อาการของกายและจิต) ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ประการสำคัญก็คือ ผู้ปฏิบัติเพียงตามรู้อาการที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปคิดแยกแยะ วิเคราะห์ วิจารณ์ตัดสินอาการเหล่านั้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติไม่พึงแยกแยะ วิเคราะห์ วิจารณ์ ตัดสิน หรือไตร่ตรองหาเหตุผล

และข้อสมมุติฐานใดๆ สิ่งเดียวที่พึงปฏิบัติ คือ เอาสติจดจ่อกำหนดรู้อาการต่างๆ ของกายและจิต ให้ตรงตามความจริงที่เกิดขึ้น โดยปราศจากปฏิกิริยาใดๆ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นๆ ไม่พึงพะวงพัวพันตัดสิน ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นดีหรือเลว เพียงกำหนดรู้อาการต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่นนั้นเอง เมื่อสติค่อยๆ มั่นคง ต่อเนื่อง และมีพลังมากขึ้น สมาธิก็จะลึกลงไปเรื่อยๆ ด้วย เมื่อสมาธิพัฒนาไปถึงระดับหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มประจักษ์และเข้าไปรู้แจ้งธรรมชาติที่แท้จริง ของสภาพธรรมทางกาย และทางจิต (อาการทางกายและจิต) ตามที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละปัจจุบันขณะ นี่เอง คือที่มาของ คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการรู้แจ้ง กรรมฐานแห่งสติ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป ของกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในและภายนอก และการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

"ทางสายนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานคืออะไร

สติปัฏฐาน แปลว่า "การตั้งสติกำหนด" ซึ่งมีคำว่า "อนุปัสสนา" แปลว่า "ดูตาม" มาเชื่อมต่อข้างหน้า คือ อนุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า "การตั้งสติกำหนดดูตาม" ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดดูตามความเป็นจริง ในสติปัฏฐานท่านจำแนกสภาพที่จะต้องเข้าไปตั้งสติกำหนดดูไว้ ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามกาย (กิริยาอาการต่างๆ ทางกาย)

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ทางกายและจิต)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามจิต (ความตรึกนึกคิดทางจิต)

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามธรรม (สภาวะต่างๆ ทางธรรม)

สติปัฏฐาน จึงเป็นการเจริญปฏิบัติเนื่องด้วยสติ พัฒนาสติ ให้ระลึกรู้เท่าทันสภาพต่างๆ ที่ปรากฏ ทางกาย เวทนา จิต ธรรม ได้อย่างฉับไว

ในทางปฏิบัติ ต้องตั้งสติ หรือต้องตั้งใจกำหนด โดยกำหนดดูตามกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์ มิได้จำเพาะเจาะจงว่า จะต้องเริ่มที่กายก่อน ถ้ายังมิได้กำหนดดูกาย ห้ามกำหนดดูเวทนา ในทางปฏิบัติมิได้เรียงไปตามลำดับเช่นนั้น แต่ที่ท่านต้องจัดเรียงไปตามลำดับ ก็เพราะว่า กายเป็นรูปธรรมอยู่ในสภาพหยาบ สามารถเห็นสัมผัสจับต้องได้ การใช้สติที่เป็นนามธรรม กำหนดดูกาย ซึ่งเป็นรูปธรรม จำกำหนดได้ง่าย ต่างจากเวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นนามธรรม เห็นสัมผัสจับต้องไม่ได้ การใช้สติที่เป็นนามธรรม กำหนดพิจารณาดูนามธรรม จะกำหนดได้ยาก ดังนั้น การให้คำอธิบายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ ท่านจึงเริ่มที่กายก่อนเชื่อมเข้าสู่เวทนา จิต ธรรม แต่ในขณะปฏิบัติ จะกำหนดดูตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์ เช่น ในขณะเดินจงกรม กำลังกำหนดอาการทางกาย จิตกลับไปครุ่นคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ยอมหยุดคิด ก็ให้ยืนกำหนดดูความคิดนั้น

(คิดหนอๆ) ซึ่งอยู่ในฝ่ายของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นได้ว่า ข้ามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไปแล้ว

สาระสำคัญในเรื่องสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ "การตั้งสติกำหนด" ปราศจากการตั้งสติกำหนดแล้ว จะให้เรียกว่า "สติปัฏฐาน" ไม่ได้ เช่น ขณะที่ท่านกำลังเดินพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในสวนสาธารณะ แม้รู้ตัวอยู่ว่า กำลังเดินเพลินสบายอารมณ์ ไม่มีจิตฟุ้งซ่านเรื่องใด ก็มิได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน จะได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน ก็ต่อเมื่อท่านตั้งสติกำหนด ดูอาการของเท้าที่เคลื่อนไป ซึ่งการตั้งสติกำหนดดูอาการของเท้าที่เคลื่อนไปนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด เวลาไหน ถ้าท่านตั้งสติกำหนดดู ก็ได้ชื่อว่า สติปัฏฐานทั้งสิ้น มิได้จำกัดเป็นการเฉพาะว่า ต้องอยู่ในสถานที่ที่เป็นห้องกรรมฐานเท่านั้น

แม้เวทนา จิต ธรรม ก็อยู่ในลักษณะนี้ คือ ตั้งสติกำหนด เวลาไหน ที่ใด ก็เป็นสติปัฏฐานได้เหมือนกัน ส่วนจะเป็นสติปัฏฐานมั่นคงยาวนานเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับว่า ท่านสามารถตั้งสติกำหนดได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่

"การตั้งสติกำหนด" หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า "การตั้งใจกำหนด" จึงถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในทางปฏิบัติ

สติปัฏฐาน ๔ คือการนำสติไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง ๔

๑. กายานุปัสสนา การนำสติไประลึกรู้ที่กาย กำหนดรู้กายตามสภาวะที่เป็นจริง กำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของกายทุกๆ ขณะ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน โดยก่อนที่จะทำการเคลื่อนไหว ให้ระลึกรู้สึกตัวเสียก่อนว่า กำลังจะเคลื่อนไหว

๒. เวทนานุปัสสนา การนำสติไประลึกรู้ที่ความรู้สึกของกายใจ ไม่ว่าจะสุขทุกข์ ให้มีสติระลึก รู้ได้เท่าทันกับการเสวยอารมณ์ รู้เท่าทันกับความรู้สึกทุกชนิด เช่น พอใจ ไม่พอใจ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ

๓. จิตตานุปัสสนา การนำสติไประลึกรู้ที่จิต โดยรู้เท่าทันจิตว่า จิตขณะนี้มีราคะ โทสะ โมหะ หรือมีความฟุ้งซ่าน มีความนึกคิดต่างๆ เกิดขึ้น มีสติตั้งมั่น ไม่เอนเอียงไปตามอารมณ์ของจิต

๔. ธัมมานุปัสสนา การนำสติไประลึกรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้อารมณ์ทางใจ เป็นต้น จนสามารถรู้ได้ว่าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา ในสิ่งเหล่านั้น และสภาวธรรมเหล่านั้น ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ เป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จนสามารถหยั่งรู้หรือเข้าใจในสัจจะ ๔ ได้

องค์ประกอบในทางปฏิบัติ ๓ ประการ

ในสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบ ซึ่งนับว่าเป็นสาระสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ สำหรับเป็นเครื่องปูทางให้ดำเนินหนทางไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลในทางปฏิบัติ องค์ประกอบหรือองค์คุณ ๓ ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา

อาตาปี (มีความเพียรเผากิเลส)

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติ เจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้น ไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ

- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐาน เป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน

- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จัดว่า ได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสั่งสม สติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สมฺปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น)

คำว่า สมฺปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็น สภาวธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

- ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพ ของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิงมีหัวมีตัวอย่างลิง เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างมีหัวมีตัวมีงวงมีงาอย่างช้าง สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ

- ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัส คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธา มีลักษณะผ่องใส ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตา มีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิ มีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

- ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัย อยู่ใน ทวารทั้ง ๖

ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์จึงได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน

แข็ง หย่อน ตึง โลภ โกรธ รัก ชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษา จะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง ลักษณะแข็งอันปรากฏที่ฝ่าพระหัตถ์ของพระราชาในขณะกำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในฝ่ามือของยาจก ในขณะกำเศษเงินที่คนโยนให้ ความโลภของคน ไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่ง จีน แขก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ตามสภาวะของตน

- ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น เกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดในทุกทวาร ทั้งภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาล ล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือ ความเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความทนอยู่ไม่ได้นานในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือ ความไม่อยู่ในอำนาจของตน ที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการ ดังกล่าวนั้น

- สมมติบัญญัติ ที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องถาก

เปลือกไม้และเนื้อไม้ออกก่อน จึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวลักษณะเป็นเบื้องแรก ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ

สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท

- สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกัน

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่น มีสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใส ที่ตะกอนนอนก้น ย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำ หรือเหมือนการกกไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมทำให้ยางเหนียว คือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้จงอยปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณ ของลูกไก่แข็งขึ้น และในที่สุดลูกไก่ คือ เหล่าสัตว์ ก็จะเจาะเปลือกไข่ ที่เหมือนอวิชชา ซึ่งห่อหุ้มตนไว้ ออกจาก

ฟองไข่ คือ ภพได้ สมกับ พระพุทธพจน์ ที่ตรัสว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิ ว่า

- สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส. สมาธิ ปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา. ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ. เสยฺยถีทํ. กามาสวา ภวาสวา อวิชฺชาสวา.

- "สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ"

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ด้วยสำนวนภาษามคธ เรียกว่า สุขุจจารณธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาจาสิสิฏฐะ คือ ถ้อยคำไพเราะสละสลวย

หลักการเตรียมตัวเบื้องต้น

๑. ชำระศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งจะมีผลทำให้กายสงบและส่งผลให้ใจของเราเป็นปกติไม่คิดนึกฟุ้งซ่าน จักยังสมาธิปัญญาให้เกิดตามขึ้นมาได้

๒. สละความกังวล เกี่ยวกับบ้าน ทรัพย์สิน บุตร สามีภรรยา เพื่อน ญาติ หน้าที่การงาน ลาภ วิปัสสนาญาณ หรืออิทธิฤทธิ์ต่างๆ

๓. ละทิฏฐิมานะ คือ ความเห็นว่าตนเองมีความรู้ความสามารถเหนือกว่า เท่ากับหรือน้อยกว่า พระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆ

๔. วางความรู้เก่า คือ วางการปฏิบัติ ที่เราเคยปฏิบัติมาในแนวอื่น

๕. รับความรู้ใหม่ ศึกษาวิธี และเรียนรู้หลักการปฏิบัติ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๖. เคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ เหมือนกับคนป่วย

๗. เชื่อฟังและปฏิบัติ ตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ

วิธีสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด เตรียมกายและจิตใจให้พร้อม

๒. เตรียมดอกไม้ธูปเทียน (ถ้ามี) เพื่อขอสมาทานศีลและขึ้นพระกรรมฐาน

๓. แต่งกายสุภาพ (ชุดขาว) กิริยาท่าทางสำรวม ไม่ควรพูดคุย

๔. เมื่อถึงสถานที่ขึ้นพระกรรมฐาน ให้กราบพระรัตนตรัยด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นกราบอาจารย์อีก ๓ ครั้ง ประเคนพานดอกไม้ ธูปเทียน เสร็จแล้วกล่าวคำสมาทานศีล ๘ ดังนี้

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ
สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ
อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ
อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

๕. จากนั้นให้กล่าวตามพระวิปัสสนาจารย์ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(ว่า ๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คจฉามิ

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า "ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง" ให้กล่าวรับว่า "อามะ ภันเต"

๖. พระวิปัสสนาจารย์กล่าว สิกขาบท ๘ ข้อ ให้กล่าวตามข้อๆ ดังนี้.

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนามาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทังสะมาทิยามิ

อุจจาสะยะนะมหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทังสะมาทิยามิ

อิมานิ อัฏฐะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ

(กล่าว ๓ ครั้ง)

๗. กล่าวคำมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิมาหัง ภะคะวา อัตตภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๘. กล่าวคำถวายตัวเป็นศิษย์ ต่อพระวิปัสสนาจารย์

อิมาหัง อาจะริยะ อัตตภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกาย ถวายตัวต่อท่านอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๙. กล่าวคำขอพระกรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานังเทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงให้ ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน แก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๑๐. ตั้งความปรารถนา

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา รัตตะนะตะยัง ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจะวาจา ที่ได้กล่าวอ้างนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเพียร ในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถบรรลุผล สมปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญฯ

ข้อควรปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ดังนี้

๑. ข้อที่ผู้ปฏิบัติ ขาดไม่ได้ ๓ อย่าง คือ

ก. อุปนิสฺสย อยู่ในสำนักของอาจารย์ผู้มีความสามารถ

ข. อารกฺข รักษาอินทรีย์ ๖ ให้บริบูรณ์

ค. อุปนิพทฺธ ผูกจิตไว้ในสติปัฏฐาน ๔

๒. หน้าที่ควรปฏิบัติ

ก. เพียรในการกำหนด

ข. กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย

ค. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ง. ขณะเคลื่อนไหวอิริยาบถให้เคลื่อนไหวช้าๆ

ประกอบด้วยองค์คุณ ๓ คือ อาตาปี มีความเพียร สัมปชาโน รู้สึกตัวอยู่เสมอ สติมา ระลึกอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน

๓. ข้อปฏิบัติที่ควรละเว้น

ก. กมฺมารามตา มากด้วยธุรการงาน

ข. นิทฺทารามตา นอนมากทำความเพียรน้อย

ค. ภสฺสารามตา คุยมาก พูดมาก

ง. สงฺคณิการามตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ

จ. อคุตฺตทฺวารตา ไม่สำรวมอินทรีย์

ฉ. โภชเน อมตฺตญฺญุตา ไม่รู้จักประมาณ ในการบริโภค

เหตุผลในการใช้คำนำว่า "หนอ" มาใช้ในการปฏิบัติ

ในการที่เรานำคำว่า "**หนอ**" มาใช้ต่อท้ายคำบริกรรม จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรฐาน มีเหตุผลเพื่อให้เป็นการสักแต่ว่ารู้ในสภาวธรรมต่างๆ เท่านั้น ดังพระพุทธดำรัสที่พระองค์ทรงแสดงถึงการสักแต่ว่ารู้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **อตฺถิ กาโยติ** ฯลฯ **ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย** แปลว่า กายมีอยู่..........เพียงเพื่อสักแต่ว่ารู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกรู้เท่านั้น

คำว่า "**หนอ**" เป็นภาษาไทยซึ่งไม่มีความหมายอะไร เป็นการแสดงออกถึงความรำพึงเท่านั้น เมื่อนำมาใช้กับการบริกรรม จะทำให้เราไม่ปรุงแต่งในสภาวธรรมต่างๆ ที่เข้ามาสัมผัสกระทบกับเราว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพื่อให้เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น ซึ่งจะไม่เกิดเวทนาความรู้สึกต่างๆ ตามมา ทั้งความพอใจหรือความไม่พอใจ จึงสามารถข่มความยินดียินร้ายได้ (**วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺสํ**) ในสภาวธรรมที่เกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติ ที่ใส่หนอต่อท้ายคำบริกรรมไปแล้ว จะมีความประจักษ์แจ้งอย่างหนึ่งว่า เมื่อกำหนดไป จะมีจิตใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปในฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะมีผลทำให้ตัณหา (ความอยากหรือไม่อยากในการเห็น ได้ยิน

ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ) และทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นเราเห็น เราได้ยิน เราได้กลิ่น เรารู้รส เราถูกต้องสัมผัส และเรารู้อารมณ์ในใจ) อาศัยเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสักแต่ว่าระลึกรู้ อย่างต่อเนื่อง ย่อมจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ ทำให้แจ้งได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระพาหิยะ ว่า **"ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล ดูกรพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็น จักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบ จักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้ง เป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในกาลใด ท่านไม่มีในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์ฯ"**

คำว่า "**หนอ**" จึงเป็นการตัดซึ่งการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้การเกิดในวัฏฏสงสารของเรา ลดน้อยลงไป จนในที่สุด ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป ดังมีพระบาลีว่า "**วฏฺฏ สํสาเรตีติ วต (ธมฺโม)**" แปลว่า "ธรรมชาติใดเข้าไปตัดซึ่งวัฏฏสงสาร ธรรมชาตินั้นชื่อว่า หนอ"

ฉะนั้น ในการกำหนดหรือการบริกรรมเราต้องพยายามใส่คำว่า **หนอ** ทุกสภาวธรรมปัจจุบัน ที่เกิดขึ้น เพื่อละความเห็นว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เช่น

เมื่อเห็น กำหนดว่า เห็นหนอ เมื่อได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอ เป็นต้น

อนึ่ง คำว่า " **หนอ**" นี้ เป็นคำลงท้าย ในขณะที่เกิดสภาวธรรมต่างๆ เช่น พองหนอ เมื่ออาการพองเกิดขึ้น การบริกรรมคำว่า "พอง" ซึ่งเป็นจิตที่กำหนดอาการ ซึ่งเป็นสติเจตสิก และเป็นธรรมฝ่ายกุศล

คำว่า "**หนอ**" ต่อท้าย เป็นสติเจตสิกที่ต่อเนื่องจากสติ ที่กำหนดอาการพองเช่นเดียวกัน จึงจัดว่าเป็นกุศลโดยแท้

ความหมายของการกำหนดรู้

การกำหนด นำมาจากคำว่า **อิทํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริญฺเญยฺยนฺติ เม** แปลว่า ทุกข์เท่านั้นที่ควรกำหนดรู้ หมายถึง การเอาจิตเข้าไปจดจ่อระลึกรู้ ไม่เพ่ง ไม่จ้องลงไปในอาการ หรือความรู้สึกต่างๆ เป็นเพียงเฝ้าดูสภาวธรรมปัจจุบันอันปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวเท่านั้น โดยปราศจากการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ หรือคิดนึกพิจารณา ปรุงแต่งเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไป ในทุกๆ ขณะ ที่มีการกำหนดระลึกรู้

ความเข้าใจในเรื่องการบริกรรม

การบริกรรมเป็นเพียงเครื่องเตือนจิตให้รู้ว่า ขณะนี้จิตมีหน้าที่การงานที่จะต้องกระทำ คือ การระลึกรู้เฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อไม่ให้จิตนั้นแอบออกไปท่องเที่ยว จนลืมกำหนดสภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้น หรือลืมกายใจของเรา อุปมาเหมือนพี่เลี้ยง ที่กำลังฝึกหัดเด็กเดิน พี่เลี้ยงมีหน้าที่ต้องคอยประคับประคองเด็กให้เดินได้คล่อง ไม่ให้หกล้มไป ฉันใด การบริกรรม ก็เป็นเพียงเครื่องประคับประคองจิต ให้มีสติ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เผลอ ไม่หลง ไม่เหม่อลอย จมไปกับอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆ ฉันนั้น

หมายเหตุ : เวลากำหนดสติระลึกรู้ ไม่ใช่สนใจที่คำบริกรรม ให้ใส่ใจกับอาการ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

ความเข้าใจเรื่องสมาธิ

สมาธิในวิปัสสนามีผล คือ จิตตั้งมั่นรู้เห็นตามความเป็นจริงของรูปนาม (กาย ใจ) ว่ากำลังมีลักษณะอาการเป็นอย่างไร ตามอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ดังพระบาลี **“สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ ยถาภูตํ ปชานาติ”** แปลว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”

ความเข้าใจเรื่องการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวต้องช้าๆ

การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ จำเป็นจะต้องเคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อเปิดโอกาสให้จิตได้เรียนรู้สภาวะอาการและความรู้สึกตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า **ญาตปริญฺญา** คือ การได้เห็นสภาวธรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เริ่มจากการหยั่งเห็นด้วยสติปัญญาถึงลักษณะของรูปนามหรือที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์ ต่อจากนั้นย่อมหยั่งเห็น ความเกิดและดับไป ของสภาวธรรมต่างๆ เปรียบเหมือนการสังเกตพยับแดด ที่อยู่บนท้องถนนแรกๆ จะเห็นการกระพริบของพยับแดด เมื่อขยับมาใกล้ขึ้นจะหยั่งเห็นว่าพยับแดดนั้น เป็นของว่างเปล่า ไม่มีอยู่จริงฉันใด สภาวธรรมทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน เมื่อเฝ้าสังเกต

ระลึกรู้อยู่ ย่อมรู้ชัดว่า สภาวธรรมต่างๆ เกิดขึ้นแล้ว เปลี่ยนไปตลอดเวลา และเข้าใจชัดว่าสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ไม่มีเราอยู่ในนั้น และเราก็ไม่สามารถบังคับบัญชา สภาวธรรมเหล่านั้นได้เลย ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรจะทำการ เคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อหยั่งเห็นสภาวธรรมเหล่านี้ ที่เกิดขึ้น ดังกล่าว

ความเข้าใจเรื่องการกำหนดต้นจิต

๑. การกำหนดต้นจิต คำว่า "อยาก" ในที่นี้ ไม่ใช่กิเลส ตัณหาหรือโลภะ แต่เป็นกุศลคือฉันทะ เพื่อให้นักปฏิบัติ มีความพึงพอใจในการปฏิบัติ เมื่อพอใจจึงเกิดความขยัน (วิริยะ) ในการกำหนด และมีจิตจดจ่อกับสภาวธรรม (จิตตะ) ทำให้เห็นสภาวธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง (วิมังสา)

๒. กำหนดต้นจิต เพื่อให้รู้เท่าทันปัจจุบันมากขึ้น เพราะการที่เราจะเคลื่อนไหวได้ เป็นเพราะจิตนั้น ได้ประมวลผลมาเสร็จเรียบร้อยแล้ว. ดังพระบาลีว่า "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา"

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่เป็นหัวหน้า ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ ดังนั้น เราจึงกำหนดต้นจิตว่า อยาก....หนอ เพราะการที่เราเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะเรามีความอยากที่จะเคลื่อนไหวก่อนนั่นเอง เช่น การเดินจงกรม จิตที่ประมวลผลเสร็จแล้ว จิตยังธาตุลมให้แล่นไป ธาตุลมยังธาตุดินให้เคลื่อนไหว จึงต้องกำหนดให้ทันกับอารมณ์ปัจจุบัน ทันความรู้สึก

๓. เพื่อเปลี่ยนจากอกุศลให้เป็นกุศล บางครั้งเราก็อยากโดยประกอบด้วยตัณหา หรือโลภ อยากที่จะทำการกำหนดว่า อยาก...หนอก่อนนี้ เพื่อที่จะเปลี่ยนกิเลสตัณหาหรือโลภะเป็นกุศลเสีย คือ สติ อุปมาเหมือนพระโพธิสัตว์ที่นั่งใต้ต้นโพธิ์ ผจญกับพญามารและเสนามารพุ่งอาวุธ ทั้งธนู หอก ไฟ ฯลฯ มาที่พระองค์ เมื่อมาถึงพระองค์ก็กลับกลายเป็นพวงดอกไม้บูชาพระองค์ อย่างนี้เรียกว่าในทางปุคคลาธิษฐาน ถ้าเป็นทางธรรมาธิษฐาน อาวุธต่างๆ คือ กิเลสนานาประการนั่นเอง ในขณะปฏิบัติ นักปฏิบัติ

ก็อยากรู้ อยากเห็นสภาวธรรมต่างๆ จึงจะต้องกำหนดให้กลับกลายเป็นกุศลให้หมด คือ สตินั่นเอง

ฉะนั้น โยคีต้องพยายามกำหนดต้นจิตอยู่เสมอในทุกกิริยาอาการความรู้สึก อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากลุกหนอ อยากขยับหนอ อยากเห็นหนอ อยากฟังหนอ อยากได้ยินหนอ อยากรู้หนอ เป็นต้น เมื่อกำหนดได้อย่างนี้ จักได้ทันปัจจุบันมากขึ้น และทำกุศลให้เจริญ จวบจนสามารถบรรลุ ถึงพระนิพพาน

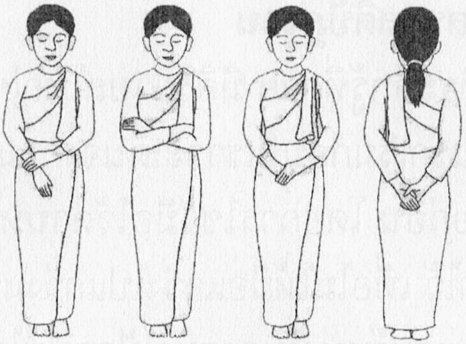
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติระลึกรู้ที่กาย มีอิริยาบถใหญ่ๆ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน แรกเริ่มก่อนที่เราจะเดินจงกรม โยคีผู้ปฏิบัติควรเก็บมือเสียก่อน โดยการไขว้มือไว้ด้านหน้า ด้านหลัง หรือกอดอกเอาไว้ เพื่อไม่ให้มือแกว่งไปแกว่งมา ในขณะเดิน ซึ่งจะทำให้สติ ตามรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันไม่ได้ ส่งผลให้มีความฟุ้งซ่านตามมา ฉะนั้น โยคีควรเก็บมือเสียก่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างปล่อยตามสบาย แนบลำตัว เท้าชิดกัน

๒.ใบหน้าตรงและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๓-๔ เมตร ไม่ควรก้ม ไม่มองดูปลายเท้า และไม่มองระดับสูง ไกลออกไป ไม่เพ่ง ไม่จ้องที่พื้น ใช้ใจเท่านั้น ที่รู้สึกถึงอาการที่เคลื่อนไหว

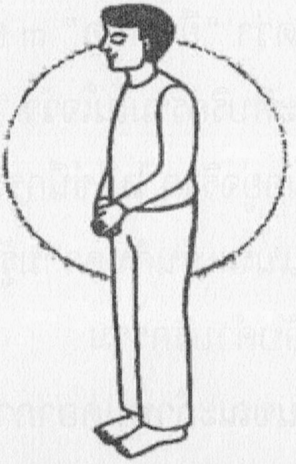
๓.ยกมือซ้ายมาที่ข้างลำตัว ขยับไปด้านหลัง วางที่หลังเอว แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย โดยมีสติกำหนดระลึกรู้ กำหนดอาการอิริยาบถ ในขณะยกมือนั้นๆ ใช้องค์ภาวนาว่า “ขยับ...หนอ, พลิก...หนอ, ไป...หนอ, วาง...หนอ, ถูก...หนอ”



ภาพการเก็บมือไว้ด้านหน้าและด้านหลัง

วางมือทั้งสองข้างแนบลำตัว แล้วเริ่มขยับมือทีละข้าง เริ่มจากข้างซ้ายก่อน โดยกำหนดว่า ขยับ...หนอ พร้อมกับอาการยกมือออกจากข้างลำตัว พลิก...หนอ พร้อมกับอาการพลิกมือ ไป...หนอ พร้อมกับอาการยกมือไปด้านหลัง วาง...หนอ พร้อมกับวางมือลงที่ด้านหลังเหนือก้นกบ ถูก...หนอ เมื่อมือถูกสัมผัสกับร่างกาย จากนั้นก็ยกมือขวามาทับมือซ้ายในลักษณะเช่นเดียวกัน พร้อมกับกำหนดอิริยาบถตาม ในขณะกำหนด ใจต้องรู้อาการที่เคลื่อนไปของแต่ละขณะๆ ด้วย

การกำหนดยืน



พระพุทธเจ้าทรงตรัสการเดินไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ. เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่

วิธีการปฏิบัติ

๑. ยืนตัว ตั้งตรง คอตรง หน้าตรง หลังตรง มือไขว้กันไว้ข้างหน้า หรือข้างหลังก็ได้

๒. หรี่ตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร

๓. สติระลึกรู้อาการยืน คือความรู้สึกที่ร่างกายที่ตั้งตรง แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง

๔. ขณะที่บริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ต้องระลึกรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ ไม่ใช่นึกรูปภาพการยืนขึ้นมา

๕. จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

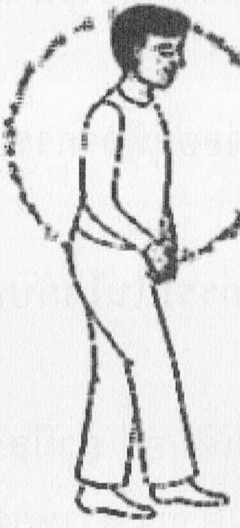
สิ่งที่พึงละเว้นขณะกำหนดอาการยืน

๑. ไม่ควรหลับตา หรือสอดส่ายสายตา เพื่อหาอารมณ์อื่นๆ

๒. ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นๆ โดยไม่จำเป็น

๓. ไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้อง ตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้ว ควรกำหนดรู้เพียงแค่อาการหรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

การเดินจงกรม



การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ซึ่งปรากฏอาการความเคลื่อนไหว ในขณะยกเท้า ขณะย่าง เหยียบ ในแต่ละขณะ

หลักการปฏิบัติในการเดินจงกรม

คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ.

เดินอยู่ก็กำหนดรู้ชัดว่า เดินอยู่

วิธีปฏิบัติ

๑. สายตามองไกลประมาณ ๒-๓ เมตร ไม่เพ่ง ไม่จ้องพื้น

๒. จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า สติกำหนดรู้

๓. คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหว ต้องไปพร้อมกัน

๔. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวธรรมอย่างอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดิน ชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกว่าจะจางไป และดับไปก่อน จึงค่อยกลับมากำหนด อาการเดินต่อไป

๕. เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมาก ให้เกิดการกระทำ ทางกายน้อยที่สุด คือเดินอย่างธรรมชาติ จิตใจจดจ่อ มีสติ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรงดเว้นขณะเดินจงกรม

๑. ไม่หลับตา หรือสอดส่ายสายตา เพื่อหาอารมณ์อื่น

๒. ไม่ควรก้มลงมองมากเกินไป หรือจดจ้องจนปวดต้นคอ

๓. ไม่ควรเชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน

๔. ไม่เพ่งสัณฐานบัญญัติของเท้า

ข้อยกเว้นบางกรณี

๑. เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้ความง่วง

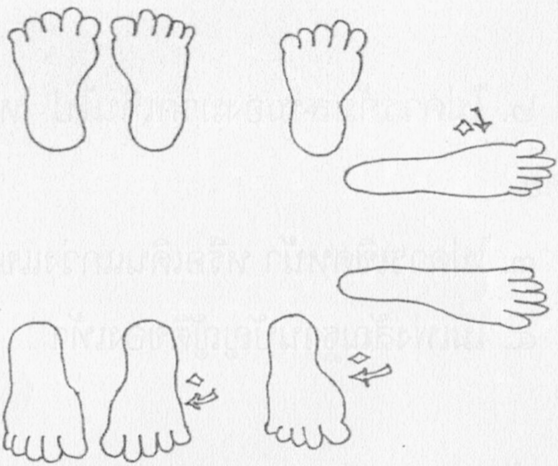
๒. เดินช้าๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และเห็นการเกิดดับชัดเจน

๓. ออกเสียงหรือบริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกเพื่อให้รู้ และเข้าสู่วิธีปฏิบัติเท่านั้น

๔. เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง

๕. ทำกายบริหารเพื่อผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

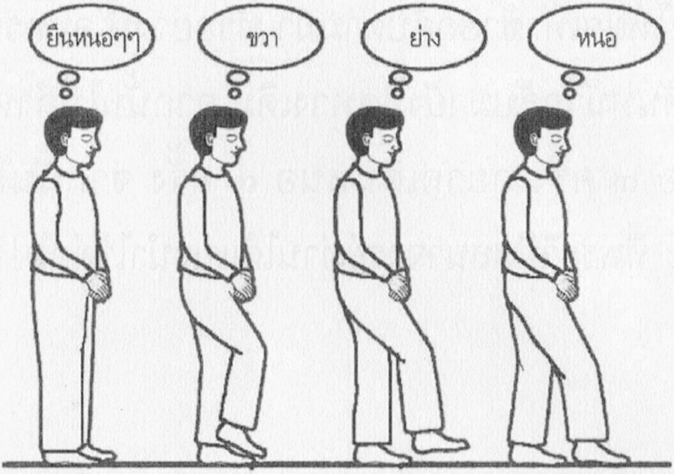
การกลับตัว



เมื่อเดินไปจนสุดทางเดิน ตามที่ท่านกำหนดไว้ จะมีการกลับตัวเพื่อเดินย้อนกลับไปอีกครั้ง หรือเดินไปและเดินกลับหลายครั้ง ตามเวลาที่ได้กำหนด ให้เดินจงกรมประมาณ ๑๐ ก้าว ไม่เกิน ๒๕ ก้าว สำหรับที่นิยมกำหนดการกลับตัวก็คือ ประมาณ ๓ คู่ ๖ ครั้ง โดยจะเริ่มกลับตัวทางด้านขวา ในขณะบริกรรมว่า "กลับ" ยกเท้าขึ้นให้พ้นพื้นเล็กน้อยอย่างให้สูงเลยตาตุ่มไป เคลื่อนปลายเท้าไปด้านขวาประมาณ ๖๐ องศา ขณะบริกรรมในใจว่า "หนอ"

ให้วางเท้าแนบกับพื้น พร้อมกับการบริกรรมหนอสิ้นสุดลง จากนั้นให้ยกเท้าซ้ายกลับตามมา ทำอย่างนี้ จนครบ ๓ คู่ เราจะหันหน้ากลับมายังทิศทางเดิม จากนั้นให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง จากนั้นให้เดินในระยะ ที่พระวิปัสสนาจารย์ท่านได้แนะนำไว้ต่อไป

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๑



คำบริกรรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

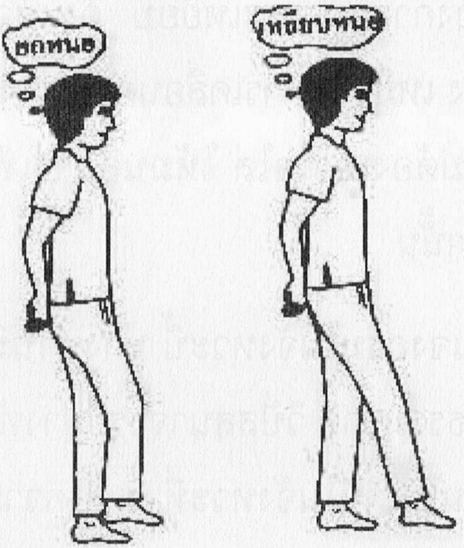
วิธีปฏิบัติ ให้กำหนดรู้อาการยืน พร้อมกับคำบริกรรมว่า "ยืนหนอ" ก่อน ๓ ครั้ง ตามองไกลประมาณ ๒ เมตร ลำตัวตั้งตรง คอตรง ลืมตาเพียงครึ่งเดียว มือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ จากนั้นเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายหรือเท้าขวา ก็ได้ แล้วแต่ความถนัด ขณะบริกรรมในใจว่า ขวา จิตจะจดจ่อที่เท้าขวา เข่าจะงอนิดหน่อย อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเดิน แต่ยังไม่นิยมยกเท้าขึ้น เพราะจะไปซ้ำกับระยะต่อไป ขณะบริกรรมในใจว่า ย่าง เท้าต้องเคลื่อนที่

ไปข้างหน้า ขาและเข่าตรง ขณะบริกรรมในใจว่า หนอ เท้าต้องหยุดการเคลื่อนที่โดยทันที ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกถ่ายเทไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้าม เช่น ขวาย่างหนอ การรับน้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าด้านซ้าย ในขณะที่เท้าซ้ายเคลื่อนไป น้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าด้านขวา ส่วนของการเดินในระยะต่อๆ ไป การถ่ายเทน้ำหนักตัว ก็มีลักษณะเหมือนกัน

ในที่นี้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องแยกคำบริกรรมเป็น ๓ ช่วง เช่น ขวา, ย่าง, หนอ เพราะจะเป็นการทำให้ไปซ้ำกับการเดินในระยะที่ ๓ คำบริกรรมนั้นต้องต่อเนื่องกันไปจนการเคลื่อนที่ไปของเท้าสิ้นสุดลง การเดินในระยะนี้จะเกิดการผ่อนคลายได้ดี และใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด อย่าพยายามบังคับให้ช้า หรือเร็วเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกร็ง ตึง และเกิดเครียดมากจนเกินไป การเดินในระยะนี้ จะไม่ช้ามากนัก เพราะเป็นการกำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ถ้าบังคับมากจนเกินไป อาจจะไม่ส่งผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเท่าที่ควร

ถ้าเดินแล้วเครียด หรือรู้สึกกดดันมาก ควรจะพิจารณาหรือเฝ้าสังเกตดูให้ดีว่า เกิดจากสาเหตุใด เช่น จ้องมากเกินไป เพ่งมากเกินไป บังคับการเดินให้ช้าเกินสภาพความเป็นจริง เพื่อสนองความต้องการของตน หรืออยากให้ได้ ให้เป็นไป ตามที่วิปัสสนาจารย์แนะนำมากเกินไป ประเด็นเหล่านี้ อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือกดดัน เมื่อรู้แล้ว ค่อยๆ แก้ไข ผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านั้น พยายามกำหนด ให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติของแต่ละบุคคล จะทำให้การปฏิบัติของแต่ละท่านก้าวหน้าและดียิ่งขึ้น

วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๒



คำบริกรรม ยกหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดอาการยืน และต้นจิต คือ อยากเดินเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอาจิตไปกำหนดอาการของเท้าซ้าย หรือเท้าขวาก็ได้ ในขณะที่เท้ายกขึ้น กำหนดว่า "ยกหนอ" การกำหนดนั้นให้พร้อมกับการสิ้นสุดของการยก ข้อสำคัญ ไม่ควรที่จะยกเท้าสูงจนกระทั่งเลยข้อเท้าขึ้นไป หรือก้าวเท้ายาวจนเกินไป ขณะปล่อยเท้าลงวางแนบกับพื้น กำหนดว่า "เหยียบหนอ" พร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ

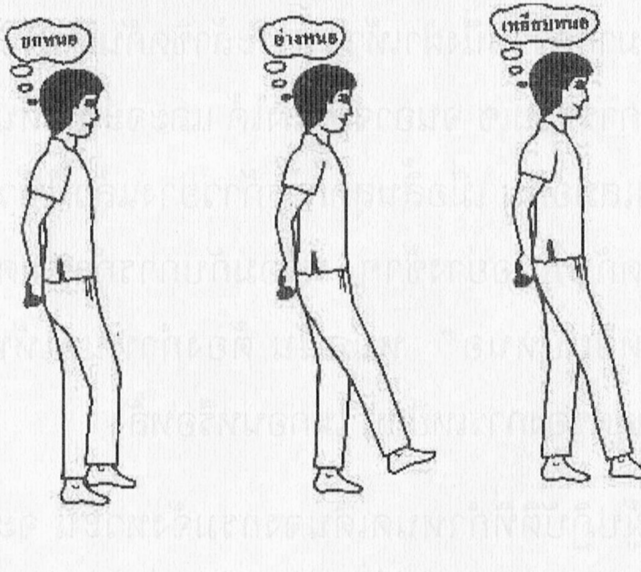
การเดินในระยะที่ ๒ นี้ จุดสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของการยก และเหยียบ ถึงแม้จะมีความรู้สึกขณะวางเท้าลง เหมือนมีการเคลื่อนตัวไปข้างหน้านิดหน่อย แต่ผู้ปฏิบัติ ไม่ต้องเอาใจใส่ ให้มนสิการเพียงอาการยกและเหยียบเท่านั้น

การเดินจงกรมในจังหวะนี้ บางท่านมีความรู้สึกว่าอึดอัด ไม่เป็นธรรมชาติ วิปัสสนาจารย์บางท่าน จึงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติผ่านไปเดินในจังหวะที่ ๓ ซึ่งความเป็นจริงแล้ว ถ้าเอาใจใส่อย่างระมัดระวังและแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ท่านจะค้นพบธรรมชาติอย่างวิเศษของการเดินในระยะนี้ เพราะมีความถี่มาก มีลักษณะของการยืดหยุ่นและผ่อนคลายในขณะยก ในขณะเหยียบ ส่วนระยะเวลาของการเดินไม่แน่นอน ถ้าถือตามหลักเกณฑ์จริงๆ โยคีจะต้องเกิดญาณหยั่งรู้เหตุปัจจัยของรูป – นาม (ปัจจัยปริคคหญาณ) อย่างชัดแจ้งเสียก่อน จึงจะเพิ่มจังหวะของการเดินให้ การเดินจงกรมจังหวะนี้ มีสิ่งที่เพิ่มเข้ามา ก็คือ การกำหนดรู้ต้นจิต คือคำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้หมายถึง อยาก ชนิดที่เป็นตัณหา

แต่หมายเอาเจตนาความตั้งใจที่เป็นกุศล ในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อละอุปาทานขันธ์ ๕

ส่วนใหญ่นิยมกำหนดต้นจิตก่อนจะเดิน ๓ ครั้ง ตัวอย่างเช่น อยากเดินหนอๆ ๆ จากนั้นจึงเดินจงกรมต่อไป

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๓



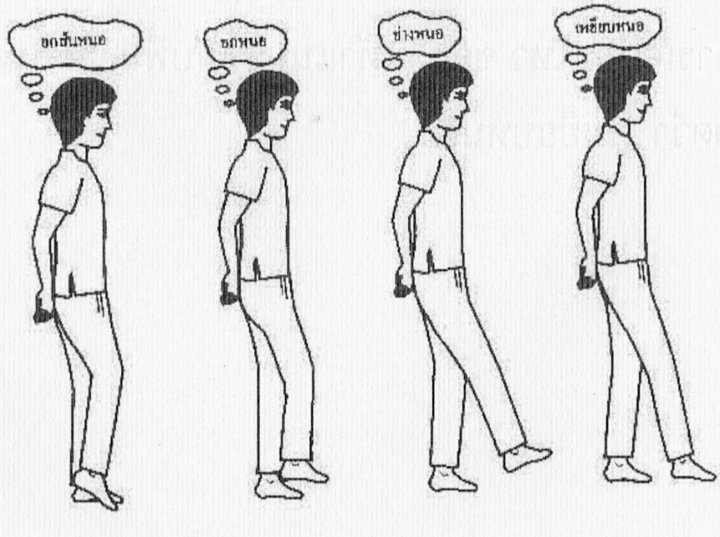
คำบริกรรม ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืน และกำหนดรู้ต้นจิต ๓ ครั้งสิ้นสุดลงแล้ว ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการยกขึ้นของเท้าพร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ลักษณะของการยกเท้า เข่าจะงอเล็กน้อย ส้นเท้าปลายเท้าจะยกขึ้นตรงๆ พร้อมๆ กัน แต่ไม่สูงจนเลยข้อเท้า จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ และพึงกำหนดว่า "ย่างหนอ" การเคลื่อนไปของเท้านั้น ไม่ควรยาวจนเกินไป เพราะจะทำให้การทรงตัวไม่ดี ความห่างของระหว่างเท้าไม่ควรมากกว่าหนึ่งฝ่าเท้า เพราะถ้าชิดกันเกินไป จะทำให้เกิดอาการซวนเซ จนอาจล้มลงได้ และจะทำให้น้ำหนักตัวไม่สม่ำเสมอกัน เมื่อสิ้นสุดการก้าวย่างแล้ว ให้วางเท้าลงแนบชิดกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมกับการกำหนดรู้ด้วยสติว่า "เหยียบหนอ" หนอนั้น ต้องกำหนดให้พร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ ไม่ก่อนหรือหลัง

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดเดินจงกรมจังหวะนี้ จะมีความรู้ประจักษ์แจ้งอยู่อย่างหนึ่งว่า รูป-นาม ที่ตนเองกำลังกำหนดมีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีลักษณะบ่งชี้อย่างชัดเจน

ว่า เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือทนยาก อันเนื่องมาจากสภาพที่บีบคั้นจากเหตุปัจจัย ทั้งภายในและภายนอก เป็นต้น ลักษณะอีกอย่างหนึ่ง ที่ส่อแสดงให้รู้ด้วยปัญญาอย่างแท้จริงว่า ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน (อนัตตา) บังคับบัญชาไม่ได้ การเดินจงกรม ในระยะที่ ๓ นี้ ผู้ปฏิบัติจะได้ตระหนักรู้ถึงสภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของนาม-รูป ตามความเป็นจริง ดังกล่าว

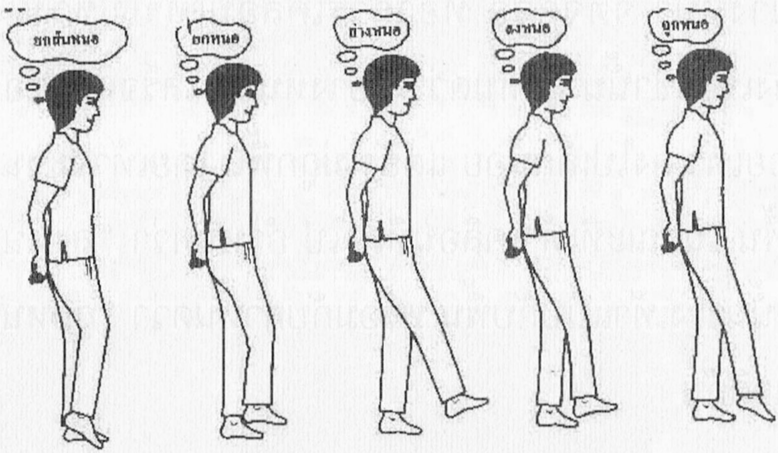
วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๔



คำบริกรรม ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืน และได้กำหนดรู้ต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ" ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นเอาใจใส่อาการยกส้นเท้า โดยกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ลักษณะของการยกส้นไม่ควรยกสูงจนเลยข้อเท้าขึ้นไป จากนั้นตามดูอาการเคลื่อนไหวของการยกเท้า กำหนดว่า "ยกหนอ" ลักษณะของการยกเท้า ให้กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ จากนั้น ให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ กำหนดว่า "ย่างหนอ" จากนั้น ค่อยๆ วางเท้าลง สติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลง กำหนดว่า "เหยียบหนอ"

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๕

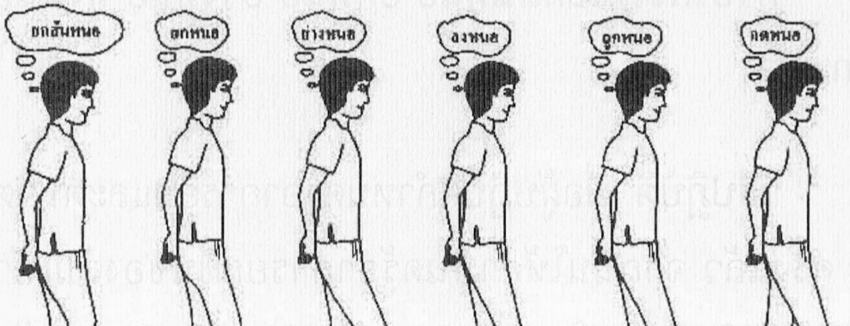


คำบริกรรม ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืนและต้นจิต ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นให้กำหนดรู้อาการยกขึ้นของส้นเท้า เข่าจะงอนิดหน่อย โดยตั้งใจเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยกส้น ว่า "ยกส้นหนอ" พยายามกำหนดให้ทันกับอาการเคลื่อนไหว อย่าให้ก่อนหรือหลัง จากนั้นค่อยๆ กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้น

ว่า “ยกหนอ” เมื่อการยกได้สิ้นสุดลง ให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จิตจดจ่อ ที่อาการเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างเชื่องช้านั้น กำหนดว่า “ย่างหนอ” เสร็จแล้วค่อยๆ ปล่อยเท้า ลงไปเล็กน้อย แต่ยังไม่ถูกพื้น โดยเท้าจะขนานกับพื้น ในขณะที่เท้าเคลื่อนที่ลงไป กำหนดว่า “ลงหนอ” จากนั้นวางเท้าแนบกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พอดีกัน

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๖



คำบริกรรม ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดรู้อาการยืน และกำหนดต้นจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ต้องตั้งใจจดจ่อที่อาการยกส้นเท้าขึ้นอย่างช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” จากนั้น ก็กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อจากนั้นกำหนดรู้อาการปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ลงหนอ” หยุดนิดหนึ่งเท้าจะขนานกับพื้นแต่ยังไม่ถูกพื้น จากนั้นให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนลงไปจนกระทั่งถูกพื้น แต่ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไป ก็ให้เอาสติไปจดจ่อ ที่อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า ที่ค่อยๆปล่อยลงไป อย่างเชื่องช้า จนกระทั่งถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” หรือจะปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ จนถูกพื้นโดยกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะที่กดเท้าลงไปที่พื้น ให้กำหนดอาการกด พร้อมกับบริกรรมว่า “กดหนอ” ดังนี้

ข้อดีของการเดินจงกรม

๑. หลังจากนั่งปฏิบัติแล้ว เลือดลมจะขัดตามข้อตามเอ็นต่างๆ และเกิดเหน็บชา ท่านควรจะเดินจงกรมเพื่อคลายเส้นเอ็นให้เลือดลมเดินได้สะดวก ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกาย ที่จะระบายและช่วยขับโรคออกไปด้วย ช่วยไม่ให้เสียสุขภาพ ทั้งขาและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะได้ไม่เป็นอัมพาต และเป็นการเสริมให้สุขภาพสมบูรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยด้วย

๒. หลังจากรับประทานอาหารแล้ว ไม่ควรเข้านั่งสมาธิทันที ควรที่จะเดินจงกรมอย่างน้อย ๑๕-๓๐ นาที เพื่อช่วยให้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วนั้น ย่อยง่าย ไม่ให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น เรอเปรี้ยว

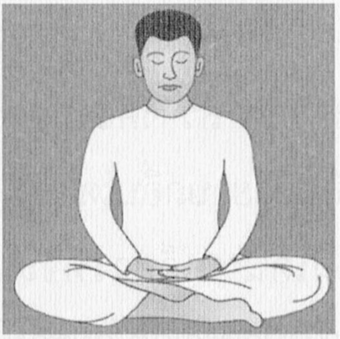
๓. เป็นผู้อดทนต่อการทำงาน และเดินทางไกล คือ เมื่อท่านฝึกเดินจงกรมบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย เพื่อฝึกให้หัวใจได้ทำงาน สูบฉีดโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ไม่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เป็นผลให้การเดินทาง หรือการทำงาน

ไม่เหนื่อยง่าย และยังช่วยลดไขมันในร่างกายไม่ให้อ้วนจนเกินควรด้วย

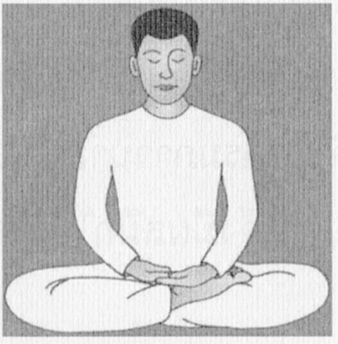
๔. เกิดความเพียร สร้างความอดทนให้กับผู้ปฏิบัติ เพราะเมื่อนั่งสมาธิในอิริยาบถอื่นใดแล้ว อาจจะเกิดอาการเมื่อยขบที่ทนอยู่ไม่ได้นาน ก็ควรที่จะใช้การเดินจงกรมภาวนาสลับกับการนั่งบำเพ็ญจิต จะช่วยให้จิตของผู้ปฏิบัติสงบ ได้ผลไวกว่าปกติ และเมื่อได้สมาธิจากการเดินจงกรมภาวนา จะเป็นอารมณ์ที่อยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย

๕. เมื่อฝึกเดินจงกรมภาวนาสม่ำเสมอ ก็เป็นการฝึกให้มีสมาธิแบบลืมตา จึงมีผลฝึกให้มีสมาธิ ในระหว่างทำงานอีกทางหนึ่ง

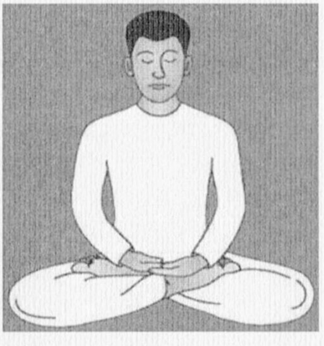
การนั่งกำหนด



ท่านั่งแบบเรียงขา



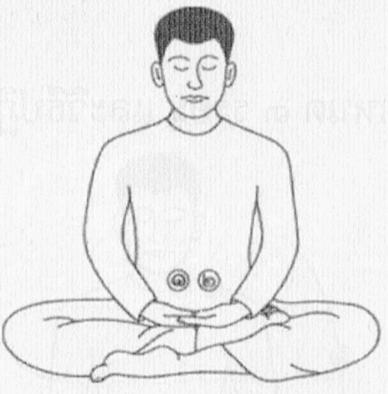
ท่านั่งแบบทับขา



ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร

ผู้ปฏิบัติจงเลือกนั่งสมาธิ ในท่าที่ตนเองถนัด (เรียงขา ขาทับกัน ขัดสมาธิเพชร) จากนั้น ให้วางมือซ้อนกัน นิ้วหัวแม่มือจะชิดกันก็ได้ ยืดกายให้ตั้งตรง อย่ายืดมาก จนรู้สึกว่าเกร็ง พยายามให้ผ่อนคลาย หลับตาลงเบาๆ ไม่บังคับลูกตา ไม่เพ่ง ไม่เกร็ง จากนั้นให้กำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของท้อง พอง – ยุบ

การนั่งกำหนด ๒ ระยะ และวิธีปฏิบัติ

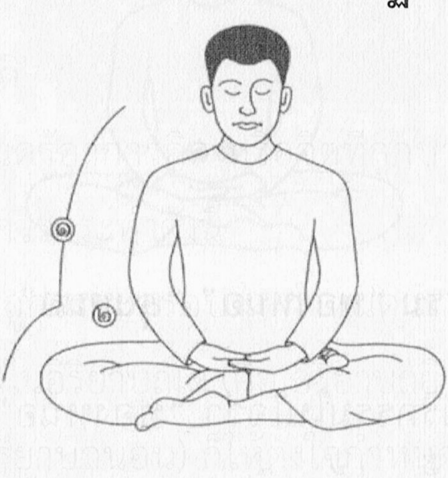


คำบริกรรม "พองหนอ" "ยุบหนอ"

ในการบริกรรมในใจว่า "พองหนอ" สติต้องตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่อาการพองหายไป ยุบหนอ ก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ

ขณะอาการยุบตั้งอยู่ และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพอง-ยุบ ต้องตรงกัน อย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พอง-ยุบหายไปแล้ว จึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือพอง-ยุบยังไม่ปรากฏ ก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้นบริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้นๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน สำหรับผู้ปฏิบัติ ที่กำหนดอาการพองยุบได้ยาก แนะนำให้กำหนดอาการนั่งหนอ อาการถูกหนอ ซึ่งจัดเป็นการนั่งกำหนด ๒ ระยะเช่นกัน

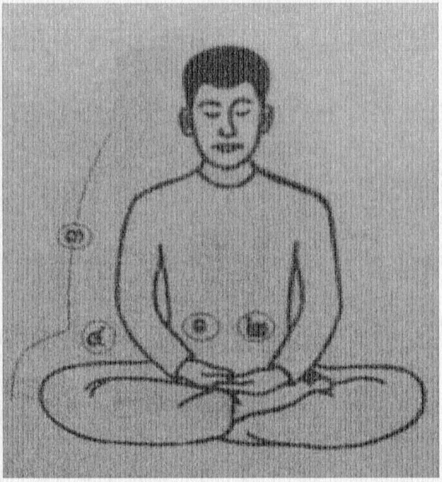
การนั่งกำหนด ๓ ระยะ และวิธีปฏิบัติ



คำบริกรรม "พองหนอ" "ยุบหนอ" "นั่งหนอ"

ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดอาการพอง-ยุบ ๒ ระยะ ได้ชัดเจนแล้ว และมีสภาวะที่เอื้อต่อการเพิ่มระยะของการนั่ง เช่น ขณะที่กำหนดอาการยุบหนอนั้น อาการพองยังไม่ปรากฏขึ้นมา จนทำให้เกิดช่องว่างพอที่จะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรม “นั่งหนอ” ต้องกำหนดให้เร็วขึ้นนิดหน่อย ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการพองปรากฏขึ้นมาแล้ว จะใส่คำบริกรรมว่านั่งหนอไม่ได้ บางท่านไม่เข้าใจก็ไปบังคับไม่ให้ท้องพองท้องยุบ ซึ่งเป็นการฝืนสภาวะตามความเป็นจริง จะทำให้รู้สึกแน่นอึดอัด หายใจลำบากและเหนื่อยมาก จริงๆแล้วเมื่อสภาวะของสมาธิญาณถึงแล้ว จะมีช่องว่างพอที่จะใส่คำบริกรรมได้ การกำหนดอาการนั่งหนอ ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งเท่านั้น (อาการของกายท่อนล่างคู้งอ กายท่อนบนตั้งตรง) ความรู้สึกตัวว่า นั่งอยู่ชั่วแวบเดียว ไม่ต้องถูกที่ใดๆเลย

การนั่งกำหนด ๔ ระยะ และวิธีปฏิบัติ



คำบริกรรม "พองหนอ" "ยุบหนอ" "นั่งหนอ" "ถูกหนอ"

ผู้ปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง-ยุบ ๓ ระยะมาแล้ว ถ้ามีช่องว่างหรือยังมีที่ห่างมากพอ สามารถเติมคำบริกรรมว่า ถูกหนอ ได้อีก ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา เมื่อเพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไป จะได้เกิดพอดีกับการกำหนดถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอ ที่ก้นย้อยทางด้านขวา โดยไม่ควรกำหนด ที่ก้นย้อยทั้งสองด้าน อาจจะทำให้

สับสน หรือ เกิดอาการมึนงงได้ เมื่อมีสภาวะที่เกื้อกูลและเหมาะสมแล้ว จึงจะให้กำหนดการย้ายถูกอีกข้างต่อไป ซึ่งวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีการกำหนด แก่โยคีนักปฏิบัติเอง

หลักการปฏิบัติ

นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา, อุชุกายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา.

นั่งคู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่กับอารมณ์ (กรรมฐาน) เฉพาะหน้า

วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง

๒. ต้องมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ

๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ

๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา

๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง

๖. ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดบริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๗. ขณะที่ท้องแฟบลง กำหนดบริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"

๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำ ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยเกินไป

๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิงเสา (ยกเว้นเพื่อแก้สภาวะ)

๖. ไม่ควรนำคำบริกรรม ที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่น ในขณะที่ท้องพอง ไม่นิยมบริกรรมว่า พุทโธ เป็นต้น

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังที่จะกำหนดอาการพอง-ยุบ พยายามกำหนด ให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ยากนั้น ควรกระทำ ดังนี้

๑.ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้อง ตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ

๒. รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง ขณะที่มีอาการพองดันมือขึ้น บริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๓. ขณะอาการดังกล่าว ละจากฝ่ามือของเราไป พึงตั้งสติกำหนดว่า "ยุบหนอ"

๔. กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการพอง-ยุบ หรือบริกรรมในใจเพียงรู้อาการนั่งก็ได้ (สำหรับผู้เคยทำอานาปานสติมาก่อนแนะนำให้ใช้วิธีนี้)

๕. กำหนดรู้อาการถูก ตรงก้นย้อยขวาสัมผัสพื้นโดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

๖. สำหรับบางท่าน ขณะกำหนดอาการ พอง-ยุบ มักจะใส่หนอไม่ทันไม่ต้องเป็นกังวล เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้นจะสามารถใส่หนอได้เอง

๗. พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนดพอง-ยุบได้ง่าย

๘. หงายวางมือขวามือซ้ายซ้อนกัน บนหน้าท้องจากนั้นเฝ้าดูอาการพอง-ยุบอย่างมีสติ

ความเข้าใจเรื่องพองยุบ

การกำหนดดังกล่าว เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทางร่างกาย อนุโลมลงได้ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามระลึกรู้ภายในกาย พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในคัมภีร์ "มหาสติปัฏฐานสูตร" ในหมวดอิริยาบถ ว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถานํ ปชานาติ" (ที. มหา ๑๐/๑๐/๓๗๕/๒๔๙)

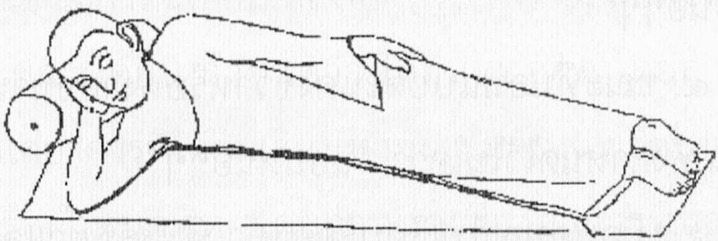
กายของผู้ปฏิบัติ ดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้กายนั้น โดยอาการนั้นๆ จัดเป็นอาการ ที่ปรากฏในส่วนแห่งร่างกาย พร้อมกันนี้ การกำหนดอาการพอง-ยุบ ยังเป็นการกำหนด วาโยโผฏฐัพพะรูป ซึ่งอาจจะกล่าวโดยอนุโลมได้ว่า เป็นการกำหนด อานาปานสติโดยอ้อมเช่นเดียวกัน

อีกนัยหนึ่งการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของธาตุลม (กุจฺฉิสยวาโย ลมในท้อง) พอง-ยุบ เป็นรูปปรมัตถ์ จิตที่กำหนดรู้ เป็นนามปรมัตถ์ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ด้วยเช่นกัน และขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอาการพอง-ยุบ อาจมีอารมณ์อื่น ที่ปรากฏชัดเจนมากกว่า แทรกเข้ามา ควรละการกำหนดอาการพอง-ยุบชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจน แล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการ พอง-ยุบ ต่อไป เมื่อครบตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจจะนั่ง เช่น ๕, ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๕, ๖๐ นาที จึงกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นการเดินจงกรม เพื่อปรับแต่งอิริยาบถและอินทรีย์ ๕ ให้มีความสม่ำเสมอกัน

การนอนกำหนด

การประคองจิตในอิริยาบถนอน



ผัสสะตลอดกาย

หลักการปฏิบัติ

สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ.

นอนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า นอนอยู่

วิธีการปฏิบัติ

๑. มีสติสัมปะชัญญะ กำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๒. ขณะเอนกายลง เพื่อที่จะนอน พึงกำหนดว่า "เอนหนอๆๆ"

๓. ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสถูกพื้น พึงกำหนดทันทีว่า "ถูกหนอๆๆ"

๔. ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น พึงกำหนดไว้ในใจว่า "นอนหนอๆๆ"

๕. เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนด คือ เอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้อง ขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า "พองหนอๆๆ" ขณะท้องแฟบลง กำหนดว่า "ยุบหนอ" ขณะท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า "พองหนอ" หรือกำหนดว่า "นอนหนอ" "ถูกหนอ" ตามควรแก่สภาวะหรือระยะนั้นๆ จนหลับไปอย่างมีสติ

เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นในขณะกำหนดอาการนอน เช่น

๑. นอนลืมตา หรือพยายามใช้จิต เพื่อเพ่งดูสัณฐานบัญญัติ

๒. ถ้าคอยจดจ้องดูว่า จะหลับขณะที่พองหรือยุบ (จะทำให้กังวลมาก)

๓. พลิกหรือขยับตัวไปๆ มาๆ บ่อยมากเกินไป

๔. บังคับลมหายใจเข้า เพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออก เพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลีย และเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดตามรู้เวทนา

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติ ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ที่ปรากฏขึ้นในร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้มใจ

หรือทุกข์ทางใจ เสียใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้ว มี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหาก มีความชัดเจนมากกว่าอาการพอง-ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนา หรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไป กำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควร กำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความ สับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมาก ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดี แก่ผู้ปฏิบัติใหม่

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า

สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้สึกสบายอยู่ ก็รู้ว่ากำลังสบาย กำหนด ว่า สบายหนอๆ

ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้สึกว่าไม่สบาย ก็รู้ว่ากำลังไม่สบาย กำหนดว่า ไม่สบายหนอๆ

อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้สึกเฉยๆ (อทุกฺขมสุขํ=ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ) ก็รู้ว่ากำลังเฉยๆ กำหนดว่า เฉยหนอๆ

วิธีปฏิบัติ ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอๆ ขณะชา กำหนดว่า ชาหนอๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอๆ เป็นต้น

การกำหนดรู้เวทนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลง และค่อยเพิ่มไปทีละ ๓, ๕, ๑๐ นาที เมื่อนั่งครบตามเวลา

ที่ตั้งใจไว้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรม ครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกัน ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว จะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไป ตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องใน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จะวางใจได้อย่างไร ในเมื่อจะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้สบาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

การกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

๑. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอย ตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวดจี้ลงไปยังจุดศูนย์กลางที่กำลังปวดให้มากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเท

และจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขลักษณะอย่างพิเศษ พร้อมกันนี้ ก็เป็นโอกาสได้ฝึกการวางใจไปด้วย

๒. การกำหนดแบบลอบโจมตี คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจม ในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่า กำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง - ยุบหรืออารมณ์อื่นๆ แทน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเช่น ไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓. การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าปวดหรือเจ็บมาก ก็มิได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงกำหนดรู้ ดูด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่าปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ชาหนอๆๆ เบื่อหนอๆๆ เซ็งหนอๆๆ รู้หนอๆๆ หรือเฝ้าดูด้วยสติเฉยๆ โดยปราศจากการบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น ไม่เน้น หรือย้ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าสังเกตการณ์ดูข้าศึกอยู่บนเชิงเทิน

หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึก เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์ การเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น ความจริง กายนี้กระสับกระส่ายเป็นดังฟองไข่มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่งบุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้ แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนั้น ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย’ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้.[๔]

[๔] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามกำหนดรู้จิต

จิต หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ที่ทำหน้าที่คิดและรับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติ ควรกำหนดรู้ตามสภาพเป็นจริง ดังนี้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมเข้าไปหา หรือรับอารมณ์ ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรจะเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อน ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธี บางครั้งจะทำให้สับสน และฟุ้งซ่านมาก จนอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของผู้ปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีการกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะอย่างนี้ ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามา ทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนด

ต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไร ก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

วิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดรู้อาการคิด หรือจิตที่ถูกประกอบไปด้วยอารมณ์ต่างๆ ควรกระทำดังนี้

ขณะจิตถูกราคะครอบงำ กำหนดว่า ราคะหนอๆๆ ถ้าราคะเกิดขึ้นในอิริยาบถใด (คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน) ก็ให้ตั้งใจกำหนด จนกว่าราคะความกำหนัดยินดี ดับไปในอิริยาบถนั้นๆ ในกรณีของโทสะ

ก็เช่นเดียวกัน เมื่อกำหนดได้ดี จะรู้สึกถึงเพียงอาการเท่านั้น ความเป็นเราเป็นเขา หรือเป็นนั่นเป็นนี่ จะไม่เกิดขึ้น เรียกได้ว่า ปรมัตถ์อารมณ์ปรากฏ จึงไม่ทำให้กิเลสกำเริบ แต่ถ้าบัญญัติอารมณ์เข้าแทรก สภาวะเหล่านั้นจะดับยาก เพราะเป็นอารมณ์ที่ทำให้ราคะ โทสะ โมหะ กำเริบได้ง่าย การกำหนดนั้น สิ่งที่ควรตระหนักรู้ คือ กำหนดให้ถี่รวดเร็ว ฉับไว อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดพลัง และไม่มีช่องว่าง ที่จะให้อารมณ์อื่นๆ สามารถแทรกเข้ามาได้

อีกกรณีหนึ่ง ควรกำหนดในลักษณะที่เน้นย้ำหนักแน่น ทิ้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย หรือกำหนดอย่างแผ่วเบา ไม่มีการเน้นย้ำ เพียงแต่ตระหนักรู้ถึงอาการและสภาวธรรม ตามความเป็นจริงเท่านั้น เช่น

ขณะคิด กำหนดว่า "คิดหนอๆ" เน้นย้ำ ช้าๆ หนักแน่น ทิ้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่ออยู่นั้น ต้องตอกย้ำติดต่อ ไม่มีการทิ้งจังหวะ แต่ข้อด้อย คือ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เพราะอารมณ์หรือจิตถูกบีบอัดมากเกินไป

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเอง และบางครั้งก็สามารถใช้วิธีดังกล่าวแบบผสมผสานกัน จะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ สติเท่าทันความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอๆๆ ขณะนึก กำหนดว่า นึกหนอๆๆ ขณะฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆๆ ขณะหงุดหงิด กำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆๆ ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอๆๆ ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอๆๆ ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอๆๆ ฯลฯ

การกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ง่ายนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติใหม่ หมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ก็ตาม ให้ถือเสียว่า เราได้ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัย และเตรียมความพร้อม อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป

การกำหนดรู้ ในลักษณะเช่นนี้ ก็นับเนื่องในการเจริญสติปัฏฐาน ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้ความคิด

สิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น ในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติอาจคิดถึงครอบครัว การงาน หรือเพื่อนฝูง จิตซัดส่ายฟุ้งซ่านเที่ยวไป บางครั้งก็สร้างจินตนาการเป็นเรื่องราวต่างๆ นานา สิ่งที่พึงกระทำ คือ ตั้งสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นในใจขณะนั้น โดยกำหนดว่า "คิดหนอ...คิดหนอ" หรือหากเห็นเป็นภาพในใจขึ้นมา ก็กำหนดว่า "เห็นหนอ...เห็นหนอ" โดยไม่เข้าไปแยกแยะวิเคราะห์วิจารณ์กับความคิดหรือสิ่งที่เห็น หนทางเดียวที่จะทำให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กรรมฐานแห่งสติ) ได้ คือ มีสติกำหนดรู้โดยไม่วิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ กับทุกสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ไม่พึงวิเคราะห์วิจารณ์ ปรุงแต่ง

พึงระวังอย่างยิ่ง ไม่ให้เกิดปฏิกิริยาปรุงแต่งใดๆ กับสิ่งที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้รับ รสชาติที่ได้ลิ้ม สัมผัสที่ถูกต้อง และความนึกคิดที่เกิดขึ้น วิธีป้องกันก็คือ ทันทีที่เกิดอาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น อาการรู้รสชาติ อาการสัมผัส หรืออาการนึกคิด ต้องกำหนดรู้ทันทีด้วยบริกรรมว่า “เห็นหนอ”... “ได้ยินหนอ”... “กลิ่นหนอ”... “รสหนอ”... ”ถูกหนอ”... หรือ “คิดหนอ” ...หากผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเหล่านี้ได้ทันที ปฏิกิริยาหรือการปรุงแต่งใดๆ ในอาการนั้นๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามกำหนดรู้ธรรมารมณ์

ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตรู้ หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิต เมื่อจะเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่ สภาวธรรมซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่ เฝ้าดู และกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียร มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ดังนี้

ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะกำหนด ก็ไม่ต้องจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า

ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ปสาทหูรับเสียงเท่านั้น เพราะจริงๆแล้ว หูกับเสียง ต่างคนต่างอยู่คนละส่วนกัน

ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่นหนอๆๆ โดยกำหนดขณะที่จมูก (ฆานปสาท) รับรู้กลิ่น ในชั้นแรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น (ชิวหาปสาท) รับรู้รส ในชั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียด ในขณะที่สมาธิญาณ ยังเจริญได้ไม่เพียงพอ อาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่าน หรือเครียดไป

ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ โดยกำหนดที่กายปสาท กระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น ขณะกระทบของเย็น กำหนดว่า เย็นหนอๆๆ ขณะกระทบของร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอๆๆ ขณะกระทบของอ่อน กำหนดว่า อ่อนหนอๆๆ ขณะกระทบของแข็ง กำหนดว่า แข็งหนอๆๆ

การกำหนดรู้นิวรณ์

นิวรณ์ หมายถึง ธรรมอันกั้นจิตของบุคคลไว้ไม่ให้บรรลุถึงความดีงาม นิวรณ์แต่ละประเภทที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจและกำหนดให้ถูกต้อง ถ้าไม่กำหนดรู้ หรือแก้ไขให้ถูกต้องแล้ว สิ่งนี้ก็จะสะสมอยู่ในใจ จนยากแก่การแก้ไข ทำให้เราไม่ประสบความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ หรือการทำความดี ในด้านอื่นๆ อีกต่อไป วิธีกำหนดมี ดังนี้

วิธีกำหนดนิวรณ์ ๕ คือ

๑. กามฉันท์นิวรณ์ เมื่อกามฉันท์นิวรณ์เกิดขึ้น จะทำให้ยินดี หรือพอใจกับกามคุณอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องสัมผัส ขณะดีใจกำหนดว่า ดีใจหนอๆๆ พอใจขึ้นมา กำหนดว่า พอใจหนอๆๆ ขณะชอบใจกำหนดว่า ชอบใจหนอๆๆ

๒. พยาบาทนิวรณ์ เมื่อพยาบาทนิวรณ์เกิดขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่ยินดี ไม่พอใจ ขณะเสียใจ กำหนดว่า เสียใจหนอๆๆ ไม่พอใจ กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆๆ เกลียดขึ้นมา กำหนดว่า เกลียดหนอๆๆ โกรธขึ้นมา กำหนดว่า โกรธหนอๆๆ

๓. ถีนมิทธนิวรณ์ ความที่จิตหรือเจตสิกท้อถอยจากอารมณ์กรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอยู่ จนทำให้เกิดอาการง่วงเหงา ท้อถอย หดหู่ เกียจคร้าน ซึมเศร้า เป็นต้น ขณะง่วง กำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ ท้อถอยหนอๆๆ หดหู่หนอๆๆ เกียจคร้านหนอๆๆ ซึมหนอๆๆ เศร้าหนอๆๆ กำหนดให้หนักแน่น ถี่ๆ เร็วๆ ไม่หยุดยั้ง อย่างต่อเนื่อง

อุปมาเหมือนการหวดไม้เรียวหรือแส้ลงไปยังคนหรือสัตว์อย่างไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งคนหรือสัตว์นั้นทนอยู่ไม่ได้ต้องดิ้นรนจากไป เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความง่วง ในลักษณะเช่นนี้แล้ว จะทำให้จิตและเจตสิกตื่นตัว จนสามารถขับไล่ความท้อถอย ความหดหู่ซึมเศร้า ให้เบาบางและหายไปได้ ในบางครั้งเราอาจแก้ไขความง่วง ด้วยการเดินจงกรมให้เร็วขึ้นหรือมากขึ้น โดยช่วงที่ง่วงซึมอาจจะเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก็จะทำให้ดีขึ้นบ้าง แต่ไม่ใช่ว่าจะหายไปเลยทีเดียว ผู้ปฏิบัติจำต้องเพียรพยายามเฝ้าดู จดจ่อด้วยสติอย่างต่อเนื่อง อย่าเปิดโอกาสหรือสร้างเหตุปัจจัยอื่นๆ จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดความง่วง เช่นทานอาหารที่ย่อยยาก หรือทานมากเกินไป เป็นต้น

๔. อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ มักจะกลัวต่อความฟุ้งซ่านค่อนข้างมาก ความฟุ้งซ่านกับความคิดมีส่วนที่แตกต่างกันอยู่บ้าง ความคิด เมื่อเกิดขึ้น จะมีลักษณะที่เป็นคำเป็นประโยค หรือเรื่องราวสั้นๆ ส่วนความฟุ้งซ่านนั้น

เป็นเรื่องราว ไม่ปะติดปะต่อ โบราณท่านอุปมาอุปมัย เหมือนกับการต้มน้ำร้อน ความคิดเหมือนกับการต้มน้ำที่กำลังเริ่มจะเดือด จะมีฟองอากาศผุดขึ้นเล็กๆ น้อยๆ ส่วนความฟุ้งซ่าน เหมือนกับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน การกำหนดควรแยกแยะให้ถูกว่า เป็นความคิด หรือเป็นความฟุ้งซ่าน เมื่อแยกแยะได้ถูกต้องแล้ว ก็พุ่งเป้าสู่การกำหนดรู้อาการนั้นๆ ทันที ขณะฟุ้ง กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆๆ หงุดหงิดหนอๆๆ รำคาญหนอๆๆ สับสนหนอๆๆ วิธีกำหนดควรจะกำหนดให้ถี่เร็ว ฉับไว ต่อเนื่อง ไม่เปิดโอกาส ไม่ให้เกิดช่องว่าง หรือกำหนดในลักษณะที่เน้นย้ำทิ้งจังหวะบ้างเล็กน้อย เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่มีการผ่อนคลาย จะทำให้ไม่เครียดมาก

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความลังเลสงสัย หรือวิตกกังวล ขณะสงสัย กำหนดว่า สงสัยหนอๆๆ วิตกหนอๆๆ กังวลหนอๆๆ พยายามกำหนดให้ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้นให้มาก จะทำให้การกำหนดตรงกับสภาวะที่เป็นอยู่ในขณะนั้น จิตจะแนบแน่นและสติจะระลึกรู้

อย่างเท่าทันอารมณ์ การกำหนดทุกครั้งอย่าคาดหวังอะไร พยายามให้จิตเกาะติดอยู่กับปัจจุบันขณะให้มาก เท่าที่จะมากได้

การกำหนดด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ นับเนื่องโดยอนุโลมตามการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งกล่าวโดยสรุปในแง่ของการปฏิบัติแล้ว ก็ได้แก่ การกำหนดรู้ รูป-นาม ตามความเป็นจริงนั่นเอง

การกำหนดอิริยาบถย่อย

หลักการปฏิบัติ

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ, อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ, สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ, อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ, อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ, คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.

(ผู้ปฏิบัติ) ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับ ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการแลดู ในการเหลียวดู เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการทรงไว้ซึ่งสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการกิน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน แม้ในการตื่น ในการกล่าว ในการนิ่งอยู่ เป็นต้น

วิธีปฏิบัติ

๑. จิตจดจ่อไว้ที่อาการเคลื่อนไหว ในขณะกำหนดอาการต่างๆ

๒. ขณะกำหนดอยู่นั้น คำบริกรรมกับจิต และสติต้องพร้อมกัน

๓. ควรกำหนดอย่างช้าๆ และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

๔. เมื่อมีอารมณ์ หรือสภาวธรรมอย่างอื่น แทรกเข้ามา พึงหยุดการกำหนดนั้นชั่วคราว จากนั้นให้เอาใจใส่ กำหนดรู้อารมณ์ ที่แทรกเข้ามาทันที เมื่อสภาวธรรมนั้นหายไป จึงกลับมากำหนดที่อารมณ์เดิมอีกครั้ง

สิ่งที่พึงเว้นในขณะกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น

๑. ไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติ หรือร่างกายของตนเอง

๒. ไม่พยายามบังคับให้เป็นไป ตามความต้องการของตน

๓. ไม่เปล่งเสียงดังๆ หรือร้องตะโกน ขณะกำลังกำหนด

๔. ไม่กำหนดอาการพองหนอ - ยุบหนอ

ข้อยกเว้นบางกรณี

๑. กล่าวเสียงดังๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

๒. ทำโยคะ หรือกายบริหาร เพื่อทำการผ่อนคลาย หรือแก้ความง่วง

๓. เดินชมธรรมชาติ เพื่อเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ หรือแก้ไขสภาวะความตึงเครียดของจิตใจ

วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย

วิธีการกำหนดฉัน / ทานอาหาร

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดอาการเคลื่อนไหว ตั้งแต่เริ่มเดิน และนั่งลงบนเก้าอี้เรียบร้อย ในขณะเห็นอาหาร กำหนดว่า "เห็นหนอ" ขณะอยากรับประทานอาหาร กำหนดว่า "อยากหนอ" ขณะยกมือไปถูกช้อน กำหนดว่า "ถูกหนอ" ขณะจับ กำหนดว่า "จับหนอ" ขณะยกช้อน กำหนดว่า "ยกหนอ" ขณะลง กำหนดว่า "ลงหนอ" ขณะตัก กำหนดว่า "ตักหนอ" ขณะยก กำหนดว่า "ยกหนอ" ขณะมา กำหนดว่า "มาหนอ" ขณะอ้าปาก กำหนดว่า "อ้าหนอ" ขณะใส่ กำหนดว่า "ใส่หนอ" ขณะหุบปาก กำหนดว่า "หุบหนอ" ขณะที่ดึงช้อนออกจากปาก กำหนดว่า "ดึงหนอ"

ขณะลง กำหนดว่า "ลงหนอ" ขณะวางช้อน กำหนดว่า "วางหนอ" ขณะเคี้ยว กำหนดว่า "เคี้ยวหนอ" ขณะลิ้นตวัด กำหนดว่า "ตวัดหนอ" พยายามกำหนดรู้อาการของฟันกรามที่บดเคี้ยวอาหารทั้งซ้ายและขวา เมื่อเคี้ยวจนละเอียดแล้ว ก็กำหนดว่า "กลืนหนอ" การตามกำหนดอาการกลืนจนกระทั่งถึงกระเพาะอาหารกระทำได้ยาก จึงไม่ต้องกังวล เพียงแต่พยายามกำหนดรู้ ตามคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์อย่างละเอียด เมื่อถึงเวลาสภาวะ ลักษณะต่างๆ จะปรากฏมาเอง จากนั้นให้กำหนด ในลักษณะเช่นเดิมอีก จนกว่าจะฉัน, ทานเสร็จเรียบร้อย จากนั้นจึงค่อยๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวของการลุกขึ้น จากที่ทานอาหารต่อไป

การกราบสติปัฏฐาน

กำหนดอาการนั่ง (ผู้ชายนั่งท่าเทพบุตร ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา) วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา กำหนดรู้อาการนั่งว่า นั่งหนอๆๆ ส่งความรู้สึกไปที่มือข้างซ้าย แล้วพลิกฝ่ามือให้ตั้งฉากขึ้นที่หน้าขาในแนวตรง กำหนดรู้อาการพลิกพร้อมบริกรรมในใจว่า พลิกหนอๆๆ ยกมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอกว่า ยกหนอๆๆ เมื่อถูกที่หน้าอก กำหนดว่าถูกหนอ มือขวาก็ทำเช่นเดียวกัน เมื่อมือทั้งสองข้างประสานกันแนบชิดกับหน้าอก กำหนดว่า ถูกหนอ ยกมือขึ้นไปในแนวตรง หยุดตรงระดับปลายคาง พร้อมกำหนดว่าขึ้นหนอ ให้ยกมือขึ้นไปในแนวตรง หยุดตรงระดับปากพร้อมกำหนดว่า ขึ้นหนอ ยกมือขึ้นไปในแนวตรง หยุดตรงระดับปลายจมูก พร้อมกำหนดว่า ขึ้นหนอ ให้ยกมือขึ้นไปในแนวตรง หยุดตรงระหว่างคิ้ว พร้อมกำหนดว่า ขึ้นหนอนิ้วมือที่ประนมแนบชิดติดหน้าผาก พร้อมกำหนดว่าถูกหนอ (ในขณะที่มือประนมแนบชิดติดกับหน้าผากนี้หน้าต้องตรง ตัวตรง คอตรง หลังตรง กำหนดรู้อาการว่า

ตรงหนอ) ก้มตัวลงกราบ กำหนดว่า ก้มหนอๆๆ (มือทั้งสองข้างแนบชิด ติดหน้าผากไว้) เมื่อฝ่ามือถูกกับพื้น กำหนดรู้อาการถูกว่า ถูกหนอ (ฝ่ามือยังตั้งฉากไว้) ทำความรู้สึกที่มือซ้าย ขยับไปทางซ้ายในแนวตรงประมาณ ๑ ไม้บรรทัด พร้อมกำหนดรู้อาการขยับว่า ขยับหนอๆๆ คว่ำมือซ้ายลง พร้อมกำหนดว่า คว่ำหนอ ๆๆ ทำความรู้สึกที่มือขวา ขยับไปทางขวาในแนวตรงประมาณ ๑ ไม้บรรทัด พร้อมกำหนด รู้อาการว่า ขยับหนอๆๆ คว่ำมือขวาลง พร้อมกำหนดว่า คว่ำหนอๆๆ ก้มศีรษะลงไปที่พื้นตรงกลางระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้าง พร้อมกำหนดว่า ก้มหนอลงหนอๆๆ เมื่อศีรษะถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ เงยหน้าขึ้นจากพื้นเล็กน้อย พร้อมกำหนดว่า เงยหนอ (ประมาณ ๑ ฝ่ามือที่ตั้งขึ้น) ทำความรู้สึกที่มือซ้าย พลิกฝ่ามือตั้งฉากขึ้น พร้อมกำหนดว่า พลิกหนอๆๆ เคลื่อนมือมาที่ตรงกลางศีรษะ ระหว่างปลายคิ้ว พร้อมกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ หัวนิ้วมือถูกระหว่างปลายคิ้ว พร้อมกำหนดว่า ถูกหนอ ทำความรู้สึกที่มือขวา พลิกฝ่ามือ ตั้งฉากขึ้น กำหนดว่า

พลิกหนอๆๆ เคลื่อนมือมาที่ตรงกลางศีรษะ ระหว่างปลายคิ้ว พร้อมกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ หัวนิ้วมือถูกระหว่างปลายคิ้ว และฝ่ามือผสานกัน พร้อมกำหนดว่าถูกหนอ เงยศีรษะขึ้น โดยที่มือทั้งสองแนบชิดติดหน้าผากอยู่ตลอด พร้อมกำหนดว่า เงยหนอๆๆ ตั้งตรง หน้าตรงคอตรง หลังตรง ให้กำหนดรู้อาการว่า ตรงหนอ (พร้อมหายใจเข้าลึกๆ) นำมือทั้งสองข้างที่ผสานกันอยู่ เคลื่อนลงมาที่จมูก พร้อมกำหนดว่า ลงหนอๆๆ เคลื่อนมือลงมาที่ปาก พร้อมกำหนดว่า ลงหนอ เคลื่อนมือลงมาที่คางพร้อมกำหนดว่า ลงหนอ เคลื่อนมือลงมาที่อก พร้อมกำหนดว่า ลงหนอ เมื่อมือทั้งสองข้างถูกอก กำหนดว่าถูกหนอ ครั้งที่ ๒ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ก่อนจบการกราบให้กำหนด เมื่อมืออยู่ที่หน้าอก ให้กำหนดรู้อาการยกมือขึ้นที่คางว่า ยกหนอ ขึ้นที่ปาก กำหนดว่า ขึ้นหนอ ขึ้นที่จมูกกำหนดว่า ขึ้นหนอ ขึ้นที่ระหว่างคิ้ว กำหนดว่า ขึ้นหนอถูกหนอ (ถูกระหว่างคิ้ว) น้อมตัวก้มลงไปครึ่งตัวพร้อมกำหนดว่า ก้มหนอ เงยศีรษะขึ้น ว่า เงยหนอๆๆ

ตัวตรง หน้าตรง คอตรง หลังตรง ให้กำหนดรู้อาการว่า ตรงหนอ นำมือลงมาที่หน้าอกว่า ลงหนอ ถูกที่หน้าอก กำหนดว่า ถูกหนอ ทำความรู้สึกที่มือข้างซ้าย แล้วนำมือซ้าย เคลื่อนเป็นแนวตรงลงมาที่หน้าขา พร้อมกำหนดว่า ลงหนอๆๆ เมื่อมือซ้ายสัมผัสหน้าขา กำหนดว่า ถูกหนอ คว่ำมือซ้ายลง กำหนดว่า คว่ำหนอๆๆ มือขวาปฏิบัติ เช่นเดียวกัน วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อยนี้ ไม่มีกฎเกณฑ์ ที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับการกำหนดรู้ของแต่ละบุคคล ที่สามารถ เพียรพยายามเฝ้าดู ด้วยจิตที่จดจ่อ มีสติสัมปชัญญะ ได้อย่างละเอียดถี่ถ้วนต่อเนื่อง ทันปัจจุบันมากที่สุด จนกระทั่งสกัดหรือปิดกั้นกระแสของกิเลสได้

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑. ทำให้สุขภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น

๒. ทำให้จิตใจเบิกบาน อิ่มเอิบ แช่มชื่น

๓. ความวิตกกังวล และความเครียด ลดลงอย่างมาก

๔. เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย

๕. มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่างๆ ดีขึ้น

๖. ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

๗. มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอ ไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย

๘. ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต (ขันธ์ ๕)

๙. สามารถทำลายความโลภ (อภิชฌา) ความโกรธ (โทมนัส) ให้ลดลงหรือหมดไปได้

๑๐.ชื่อว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ อันจะนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่นถือมั่น ด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งมวลได้ในปัจจุบันชาตินี้

หรือถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน ๗ ปี เป็นอย่างช้า ควรจะได้บรรลุ อริยมรรค อริยผล อย่างใดอย่างหนึ่ง แน่นอน

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน

ประโยชน์ของการกำหนด รูป – นาม (ปรมัตถอารมณ์)

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ)

๒. เกิดสติสัมปชัญญะ ละอัตตาตัวตน

๓. สั่งสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส

๔. รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ

๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้

๖. กอบกู้อิสรภาพ กำราบกิเลส

ประโยชน์ของการนั่งกำหนดอิริยาบถ

๑. จิตตั้งมั่น และเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. สภาวธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน

๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน

๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้มากกว่าอิริยาบถอื่นๆ

๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรม ในชั้นต่างๆ จนกระทั่งสูงสุด

ประโยชน์ของการยืนกำหนดอิริยาบถ

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน

๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย

๓. ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อย ในการกำหนด

๔. ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ

๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล

๒. อดทนต่อการกระทำความเพียร

๓. ช่วยย่อยอาหาร

๔. ช่วยขับลมออกจากตน

๕. สมาธิที่ได้แล้วตั้งอยู่ได้นาน

ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย

๑. ปิดช่องว่างการกำหนดในอิริยาบถอื่นๆ

๒. ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย

๓. วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก

๔. ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)

๕. มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย

ประโยชน์ของการนอนกำหนดอิริยาบถ

๑. ช่วยให้หลับง่าย เพราะไม่กังวล

๒. จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๓. เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นๆ ให้สม่ำเสมอ

ข้อควรระวังในอิริยาบถนอน

๑. ถีนะมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เซื่องซึมเกิดขึ้นได้ง่าย

๒. ไม่ควรนอนมากเกินไป สำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริงๆ อย่างมากไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง

๓. ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป

๔. ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิต ต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก

การปรับอินทรีย์

การปรับอินทรีย์ หมายถึง การนำเอากุศลธรรมที่มีพลังและสมรรถนะหลายประการ ที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้บรรลุผล ที่พึงปรารถนาอันสูงสุด การปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่า พละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติ ต้องเจริญให้มาก ซึ่ง มีวิธีการดังนี้

๑. การปรับอินทรีย์ โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ปัจจุบันขณะนั้น ปัจจุบันเฉพาะหน้า และสันตติปัจจุบัน ปัจจุบันที่กำลังเกิดต่อเนื่อง

๒. การปรับอินทรีย์ ในการกำหนดเวลาในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เช่น การเพิ่มเวลาในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ จาก ๑๕ นาที เป็น ๒๐ นาที ๒๕ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. การปรับอินทรีย์ โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรมและกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่นการเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ ๑ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ไปจนถึงระยะที่ ๖

๔. การปรับอินทรีย์ โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้ กำหนดว่า คู้หนอๆๆ การเหยียด กำหนดว่า เหยียดหนอๆๆ การเหลียวหน้า และหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ เป็นต้น

๕. การปรับอินทรีย์ โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดินจงกรม กำหนดว่า อยากเดินหนอๆๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆๆ ถ้าง่วง กำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ

๖. การปรับอินทรีย์โดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ถ้าเห็น กำหนดว่า "เห็นหนอ" ถ้าได้ยิน กำหนดว่า "ได้ยินหนอ"

ถ้าได้กลิ่น กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รส กำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น สำรวมตา ไม่ใช่หลับตา หรือไม่ใส่ใจ หรือหนีกับสภาวะที่เข้ามากระทบ ถ้าทำอย่างนั้น คนตาบอด หูหนวก ก็สามารถบรรลุได้ดังในอินทรียภาวสูตร

๗. เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูปนาม ให้มาก หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆ ในการก้าวแต่ระยะ เป็นต้น เช่น ย่างๆๆๆหนอ

บทสรุป อารมณ์สำหรับการกำหนดเจริญวิปัสสนา พอจะสรุปให้กำหนดเป็นอารมณ์ ได้ง่าย ๆ ดังนี้

๑.อารมณ์ภายใน-อารมณ์ภายนอก (อชฺฌตฺตํ วา พหิทฺธา วา) อารมณ์ภายใน คืออารมณ์ที่อยู่กับตัวเรา อาการพอง-ยุบภายในกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา กิริยาอาการต่างๆ ทางกาย รวมถึงเรื่องนึกคิดในใจ เหล่านี้จัดเป็นอารมณ์ภายใน ส่วน รูป

เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย เรื่องกระทบใจ จัดเป็นอารมณ์ภายนอก การจะเลือกกำหนดอารมณ์ ก็ขึ้นอยู่กับว่า อารมณ์ใดชัดเจนกว่ากัน ก็ให้กำหนดอารมณ์ที่ชัดเจนนั้นเป็นอารมณ์

๒.อารมณ์ที่น่าปรารถนา และอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา (อิฏฐารมณ์-อนิฏฐารมณ์) อารมณ์ทั้งสองนี้จะผลัดเปลี่ยนกันเข้ามา ไม่ได้มาพร้อมกัน เมื่ออารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจเข้ามาเยือน ผู้ปฏิบัติ จะละทิ้งหลบเลี่ยงไม่ยอมกำหนด คอยแต่กำหนดอารมณ์ที่น่าชอบใจไม่ได้ต้องกำหนดอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจนั้นทันที มิฉะนั้นอารมณ์กรรมฐาน จะขาดความต่อเนื่อง ไม่เกาะเกี่ยวกัน และที่สำคัญ คือผู้ปฏิบัติจะตกไปสู่อำนาจของมัน แสดงอาการออกมา จนต้องออกจากการปฏิบัติ ขณะที่เจอกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็ต้องอดทนกำหนดไป เพราะถึงอย่างไรมันก็ไม่จีรังยั่งยืน ไม่อยู่กับเราตลอดเวลา ต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับหายไปในที่สุด ไม่มีสาระอะไรเลย

๓.ปัจจุบันอารมณ์ อารมณ์ทั้งภายในภายนอก ทั้งที่น่าชอบใจและไม่ชอบใจ แม้จะมากน้อยขนาดไหน ในที่สุดก็มารวมลงที่ปัจจุบันอารมณ์ อารมณ์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ไม่สำคัญเท่ากับเป็นปัจจุบัน มีอารมณ์ใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จับเป็นปัจจุบันทันที อดีตเป็นเพียงภาพพจน์ อนาคตเป็นเพียงความฝัน ปัจจุบันคือ ความจริง การกำหนดอารมณ์ใดๆ ก็ตาม หากคลาดออกจากปัจจุบันก็ถือว่า ไกลออกจากจุดวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาภาวนาประสงค์เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น ถือเอาความพากเพียรพยายาม ในปัจจุบันนี้เป็นประการสำคัญ อดีตทำมามากน้อยขนาดไหนไม่อยากรู้ อนาคตจะเป็นอย่างไรไม่อยากพูดถึง ปัจจุบันขณะเป็นอย่างไร ก็ให้กำหนดจับอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นๆ

แนวทางและวิธีในการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เรียบเรียงได้นำเสนอแนวทางและขั้นตอนการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อจะเป็นแนวทาง

และเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ สืบต่อไป แต่ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติ (โยคาวจร) ก็ต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์ เพื่อคอยสั่งสอน เสนอแนะแนวทาง คอยแก้ไข สอบอารมณ์ ของท่านผู้ปฏิบัติ เพื่อจะได้ก้าวไป มุ่งสู่ถึงหนทางแห่งความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน ในอนาคตกาลเทอญ ฯ

ภาคผนวก

บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ไม่มีเวร ไม่มีภัย
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ไม่มีความเบียดเบียน
อะนีโฆ โหมิ	ไม่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้า
	มีความสุขกาย สุขใจ
	รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัย
	ทั้งสิ้นเถิด ฯ

บทแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
	เกิด แก่ เจ็บ ตาย
	ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
	อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
	อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
	อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ
	รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัย
	ทั้งสิ้นเถิด ฯ

บทแผ่เมตตาใหญ่

อิทัง โน ปุญญะภาคัง ราชาทีนัญเจวะ อิสสะรานัง มาตาปิตุอาทีนัญจะ ปิยะชะนานัง สัพพะสัตตานัญจะ นิยยาเทมะ ฯ

ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมกุศลถวาย เป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์ สมเด็จพระสังฆราช ผู้เป็นประมุขของคณะสงฆ์ พร้อมทั้งคณะรัฐบาล ผู้บริหารประเทศ เป็นต้น

ขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้ ให้แก่ปิยะชน บุคคลผู้เป็นที่รักทั้งหลาย มีบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณ ทุกๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย เทพบุตร เทพธิดา ทุกๆ องค์ พระภิกษุสามเณรทุกๆ รูป และท่านผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกถ้วนหน้าทุกตัวตน ทุกศาสนา ทุกภาษา ที่มีอยู่ทั่วทุกมุมแห่งโลก ทั้งเป็นประมาณ และไม่เป็นประมาณ ที่เกิดในชลาพุชะก็ดี อัณฑชะก็ดี สังเสทชะก็ดี

โอปปาติกะก็ดี ที่อยู่ในทิศบูรพา ทิศอาคเนย์ ทิศทักษิณ ทิศหรดี ทิศปัจจิม ทิศพายัพ ทิศอุดร ทิศอีสาน ที่เบื้องบน ตั้งแต่อกนิฏฐพรหมลงมาก็ดี ทิศเบื้องล่าง ตั้งแต่โลกันตมหานรกขึ้นมาก็ดี โดยส่วนสุดรอบ สุดขอบจักรวาล มีอนันตจักรวาลเป็นที่สุด และขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้ ถวายแด่บูรพาจารย์ ผู้บริหารงานพระพุทธศาสนา มีคณะกรรมการมหาเถรสมาคม เป็นต้น ตลอดถึง บูรพมหากษัตริย์ไทยทุกๆ พระองค์

สัพเพสัตตา ปุญญะภาคิโน โหนตุฯ

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วน และอนุโมทนาบุญกุศล ร่วมกับข้าพเจ้าทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย ที่ท่านถึงทุกข์ขอให้พ้นจากความทุกข์ ที่ถึงสุขอยู่แล้ว ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยกุศลจริยา สัมมาปฏิบัติ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ จงมารวมกันเป็นตบะ เดชะ พลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้เกิดสติปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญฯ

ประวัติผู้เรียบเรียง

ชื่อ	พระมหาประดิษฐ เขมสรโณ (ทองสิริประภา)
เกิด	วันจันทร์ที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๑
สถานที่เกิด	๒๗๓/๙ แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น ม.๓ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
	หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยอาชีวศึกษา สันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.๒๕๓๓
	หลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) พ.ศ. ๒๕๕๓
	ปัจจุบันศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ทางธรรม	นักธรรมชั้นเอก, เปรียญธรรม ๓ ประโยค
อุปสมบท	วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๙
สังกัด	วัดประสาทบุญญาวาส เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

รายชื่อผู้ร่วมบุญพิมพ์หนังสือคู่มือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

คุณณัชชา สวัสดิผล	10,000
พระกิจจา กิตฺติสาโร วัดศาลาปูนวรวิหาร	5,000
คุณชัยพร ไชยวงศ์สุริย	5,000
มูลนิธิสุกัลยา กายอรุณสุทธิ์	5,000
คุณอมฤต ทองสิริประภา	3,000
คุณสุเทพ จาวลา และครอบครัว	3,000
คุณบุญเรือง – คุณเหรียญ แพรวตะคุ	3,000
คุณศักรินณ์ พงศธรบริรักษ์	3,000
พ.ท.คุณาวัฒน์-คุณมณฑาทิพย์ พูนขำและครอบครัว	2,500
พระครูปลัดนายกวรวัฒน์ (พจน์) วัดดงมูลเหล็ก	2,000
คุณศิรศักดิ์ เทพาคำ	2,000
คุณพีระเดช นพทีปกังวาน และครอบครัว	2,001
คุณสรภัส สุตเธียรกุล	2,000
พ.ต.ท.เอกรัตน์-คุณช่อผกา ด.ช.กฤษฏ์พิพัฒน์ เปาอินทร์	2,000
คุณสาริส ตั้งตรงจิตร และครอบครัว	2,000
คุณพิพัฒน์ รัตนยานนท์	2,000
พล.ต.สุกิจ-คุณพจมาน เลาหสุรโยธิน	2,000
คุณศิภิญญา ลีลาวัฒนศักดิ์	2,000
กลุ่มเพื่อนโยนออฟอาร์ค ห้อง 2/21 รุ่น 4	2,000
พลตรีกฤษฎา-คุณรุ่งทิวา บุณยประสพ	2,000

หลวงพ่อบุญเสริม ธมฺมธโร(สุทธิชาติ) คุณแม่ลัดดา แซ่ด่าน	1,500
คุณกานต์ สายวิเชียร	1,500
คุณเสกสรร แก้วมณี	1,500
คุณจิรวัฒน์-คุณสุนิสา-คุณแสงธรรม-คุณถวิลรัตน์ กัลชาญกิจ	1,400
คุณกมล-คุณฐิตาภรณ์-คุณภัทร์ฐิตา โรจน์ศิริกุลชัย	
คุณพัชมณฑ์ นิ่มเจริญวรรณ	1,200
คุณจิตตินาถ โอพิทักษ์ชีวัน	1,100
พระศุภกร สุภทฺโท(ช้อยเชิดสุข)	1,000
คุณใจเกื้อ ระติสุนทร คุณคุณาภรณ์ พันธนะอังกูร	
อุทิศให้ พ.อ.(พิเศษ) คำนวณ ระติสุนทร	1,000
คุณรัสวดี คุณวาสิฏฐี บุษยะจารุ	1,000
คุณทวีศักดิ์ พีรกุล	1,000
พลเรือตรี พฤหัส - พลตรีหญิง บุศรา จันทรกุล	1,000
คุณสุรพงษ์ แซ่ก๊วย (เป๋ง เกาเหลาเลือดหมู)	1,000
ครอบครัว พิชัย-สุนทรี ลิ้มรัตนพันธ์	1,000
นายเรวัตร ไตสรลักษณ์ นาง มานี จิระพรวัชรานนท์	
นส.จามีนา ไตรสรลักษณ์ นายรัฐพล ไตรสรลักษณ์	1,000
คุณจิตติมา ประภากรเกียรติ	1,000
คุณธนวัตร คุณศศิพร ด.ญ.ชนกานต์ สมิติษเฐียร	1,000
คุณศรีสุดา บูรณะกร (ยามากูชิ)	1,000
คุณวิวัฒน์-คุณนิ สกุลนิวัฒน์	1,000
คุณสินีย์นุช ทองสิริประภา	1,000

คุณอดุล พิมพิโสภณ และครอบครัว	1,000
คุณศักดา เทียบศรชัยกุล	1,000
คุณทินวัฒน์ แพรวตะคุ	1,000
คุณศศิโสม แพรวตะคุ	1,000
คุณตา-คุณบุปผา พงศ์ประภากรณ์	1,000
นาวาอากาศเอกเจษฎา แท่งทองคำ	1,000
พ.ต.อ.วินิจ-คุณวันเพ็ญ แสงสว่าง	1,000
คุณปทุม เจริญลาภ	1,000
พล.ต.วรวิทย์-คุณธนกร ระวังสัจ	1,000
คุณสิริกร เลาหสุรโยธิน	1,000
คุณพนม-คุณสุวิมล-ด.ช.กฤษฏิ์-ด.ช.ชนะชัย จิตวิไลโสภา	1,000
คุณเอกอำไพ สิริพูนหัตถกิจ คุณอากิ้ด แซ่หลิ่ว	1,000
คุณมาโนชญ์-คุณศรัณยา-คุณบุญยกร บุณยะรัตเวช	1,000.75
ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ประสงค์ออกนาม	610
คุณสุธีรา เลาหสุรโยธิน	600
คุณชุมพล บุปผาวัลย์	550
พระพงศวัชร์ ปญฺญาวุฑฺโฒ	500
ภก.จักรพงษ์ วิชาพรและครอบครัว	500
คุณสาริน อัศวบำรุงและครอบครัว	500
คุณบุญเลิศ สุขกลิ่น	500
คุณพิชิต นิลบุตร	500
คุณนิตยา แสงอุทัยและครอบครัว	500
คุณมณีรัตน์ วรวรรณปรีชาและครอบครัว	500
คุณพัณณ์นิษฐา คำประเสริฐและครอบครัว	500

คุณธีรวิทย์ ธรรมพิทักษ์จิต	500
คุณสุรเศรษฐ์ อุณหัง	500
คุณพิธาน ลำปอง	500
พ.ญ.สุภานัน เลาหสุรโยธิน	500
คุณสุภาพ อิ่มใจ	500
คุณสมชัย กิตติสามเสน	400
คุณครูวราภรณ์ บำเพ็ญศักดิ์	300
คุณณัฐพล จันทรา	300
คุณกมลธร โกยรัมย์	300
คุณราชมงคล แสนสุริวงค์	300
คุณขวัญใจ นาคโมราและครอบครัว	300
คุณแม่เล็ก-คุณลักขณา-คุณนภัสกร-คุณอมรรัตน์-คุณอำพน-ด.ญ.ณัฐพร สกุลพราหมณ์ ด.ช.ศุภณัฐ ทองคำ ด.ช.ชญานิน-ด.ช.ชญานน โทนทอง	
คุณมินท์ตรา ศรีวิเชียร และทุกคนในครอบครัว	300
นส.สรสกร จรัสวิริยะกุล	200
คุณสุภร เกษมศุข	100
คุณณัฐพงษ์ อาษายุทธ	100
คุณจำรัส ปิ่นสกุลณี	100
คุณบุหงา สงวนวงษ์	100
คุณสงคราม ปิ่นสกุลณี	100
คุณตันหยง ปิ่นสกุลณี	100

คุณจัตตุรพักตร์ ปิ่นสกุลณี	100
คุณนันทสินี รักษ์กฤติยา	100
คุณณรงค์ พุ่มศิริ และครอบครัว	100
คุณบุญชัย วิริยะวิชาชาญ	100
คุณสุวรรณีย์ ตั้งพรไพศาล	100
คุณดารณี จันทร์บรรจงและครอบครัว	60

หากคู่มือเล่มนี้ มีประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน และนักปฏิบัติ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ขอจงได้รับกุศลผลบุญและร่วมอนุโมทนาบุญ

ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรม ทุกๆ ท่าน เจริญในธรรม คำสั่งสอน ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในอนาคตกาล อันไม่ช้าไม่นาน ทุกๆ ท่าน เทอญ ฯ

อานาปานสฺสตี ยสฺส ปริปุณฺณา สุภาวิตา
อนุปุพฺพํ ปริจิตา ยถา พุทฺเธน เทสิตา
โสมํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมา.

ขุ. เถร. ๒๖.๕๔๘.๓๕๐

ผู้ใดเจริญสติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์ สั่งสมไว้ตามลำดับดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว เพียงดังพระจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ

อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ. จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ. สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺติ ปริปูเรนฺติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ ๔) และวิมุตติ (ผลญาณ ๔) ให้บริบูรณ์ได้"

